التفسير العلمي

TAFSIR ILMI

FENOMENA KEJIWAAN MANUSIA

Dalam Perspektif Al-Qur'an dan Sains

Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an
Badan Litbang dan Diklat
Kementerian Agama RI

FENOMENA KEJIWAAN MANUSIA

Dalam Perspektif Al-Qur’an dan Sains

Disusun atas kerja sama

Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur’an
Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI
dengan Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia (LIPI)

Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur’an
Badan Litbang dan Diklat
Kementerian Agama Republik Indonesia

"Dengan nama Allah yang Maha Pengasih, Maha Penyayang"

FENOMENA KEJIWAAN MANUSIA
Dalam Perspektif Al-Qur'an dan Sains

Cetakan Pertama, Rabiul Awal 1438 H/November 2016 M

Oleh:
Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an
Gedung Bayt Al-Qur'an dan Museum Istiqlal
Jl. Raya TMII Pintu I Jakarta Timur 13560
Website: lajnah.kemenag.go.id
Email: lpmajkt@kemenag.go.id
Anggota IKAPI DKI Jakarta

Disusun atas kerja sama:
Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an
Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI
dengan Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia (LIPI)

Diterbitkan dengan biaya DIPA Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Tahun 2016
Sebanyak : 1000 Eksemplar
Ukuran : 17,5 x 25 cm
ISBN : 978-979-111-020-4

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Keputusan Bersama Menteri Agama dan Menteri P dan K
No. 158 tahun 1987 — Nomor 0543/b/u/1987

1. Konsonan

1	ا	Tidak dilambangkan
2	ب	b
3	ت	t
4	ث	ṡ
5	ج	j
6	ح	ḥ
7	خ	kh
8	د	d
9	ذ	ż
10	ر	r
11	ز	z
12	س	s
13	ش	sy
14	ص	ṣ
15	ض	ḍ
16	ط	ṭ
17	ظ	ẓ
18	ع	‘
19	غ	g
20	ف	f
21	ق	q
22	ك	k
23	ل	l
24	م	m
25	ن	n
26	و	w
27	هـ	h
28	ء	‘
29	ي	y

2. Vokal Pendek

ـَ	= a	كَتَبَ	kataba
ـِ	= i	سُئِلَ	su`ila
ـُ	= u	يَذهَبُ	yażhabu

3. Vokal Panjang

ـَا	= ā	قَالَ	Qāla
ـِى	= ī	قِيْلَ	Qīla
ـُو	= ū	يَقُوْلُ	Yaqūlu

4. Diftong

ـَى	= ai	كَيْفَ	kaifa
ـَوْ	= au	حَوْلَ	ḥaula

بسم الله الرحمن الرحيم

تنـدا تصحيح

NO: 1722/LPMQ.01/TL.02.1/11/2016
Kode: A12B-II/U/1/XI/2016

لـجـنه فنـتـصحيحن مصحف القرأن كمنتريان اڬام ريفوبليك اندونيسـيا تلـه منـتصحيح أية-أية القرأن دالم بوكو التفسير العلمي دڠن تيـما "فينومينا كجيواءن مانوسيا دالم فرسفكتف القرأن دان سينس" يڠ دتربتكن اوله لجنه فنتصحيحن مصحف القرأن بادن لتبڠ دان ديكلت كمنتريان اڬام ريفوبليك اندونيسيا.

اكورن : ١٤،٥ X ٢٤ س م

جاكرتا، ٢٥ صفر ١٤٣٧ هـ
٢٥ نوفمبر ٢٠١٦ م

تيم فلاكسنا فنـتـصحيحن مصحف القران

كتوا
دكتور حاج مخلص محمد حنفي

سكرتاريس
دكتور حاج احسن سخاء محمد

اڠڬوتا:

١- دكتور حاج عبد المهيمن زين
٢- دكتور حاج احمد فطاني
٣- دكتور حاج علي نوردين
٤- دكتور حاج احمد حسن الحكيم
٥- دكتور حاج بنيامن يوسف سرور
٦- دكتور حاجة رملة ويدايتي
٧- دكتور حاجة ام حسن الخاتمة
٨- الاستاذ حاج محمد صاحب طهر
٩- الاستاذ حاج أ. بدري يونردي
١٠- الاستاذ حاج مزمور شعراني
١١- الاستاذ حاج محمد شاطبي الحقير
١٢- الاستاذ حاج عبد العزيز صدقي
١٣- الاستاذ حاج فخر الرازي عبد الله
١٤- الاستاذ حاج احمد خطيب حميد
١٥- الاستاذ احمد زيني نور
١٦- الاستاذ حاج باكوس فورنما امين
١٧- الاستاذ حاج امام متقين مسلم
١٨- الاستاذ احمد نور قمري عزيز
١٩- الاستاذة ليزا محزوما محمد لازم
٢٠- الاستاذة حاجة ايدا زلفيا خير الدين
٢١- الاستاذ انطان جيلاني رشيد
٢٢- الاستاذ مصطفى اجف
٢٣- الاستاذ احمد منور حسن
٢٤- الاستاذ عبد الحكيم شكري
٢٥- الاستاذ حاج زركشي عفيف
٢٦- الاستاذ سيف الدين
٢٧- الاستاذ صالح محمد طه
٢٨- الاستاذة سميعة خطيب
٢٩- الاستاذة حاجة حكماواتي

http://tashih.kemenag.go.id

SAMBUTAN DAN KATA PENGANTAR

MENTERI AGAMA RI

KEPALA BADAN LITBANG DAN DIKLAT
KEMENTERIAN AGAMA RI

KEPALA LAJNAH PENTASHIHAN MUSHAF AL-QUR'AN
KEMENTERIAN AGAMA RI

KEPALA LEMBAGA ILMU PENGETAHUAN INDONESIA
(LIPI)

MEMAHAMI ISYARAT-ISYARAT ILMIAH
AL-QUR'AN: SEBUAH PENGANTAR

SAMBUTAN MENTERI AGAMA RI

Dengan memanjatkan puji dan syukur ke hadirat Allah saya menyambut baik penerbitan Tafsir Ilmi yang disusun oleh Tim Penyusun Tafsir Ilmi, Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, Badan Litbang dan Diklat, Kementerian Agama RI, bekerja sama dengan Lembaga Ilmi Pengetahuan Indonesia (LIPI).

Tafsir Ilmi, atau penafsiran Al-Qur'an dengan pendekatan ilmiah, merupakan salah satu bentuk tafsir yang digunakan untuk memahami ayat-ayat kauniyah, ayat-ayat kosmologi, baik yang tertulis dalam kitab suci maupun yang terbentang di alam raya. Penafsiran ilmiah terhadap ayat-ayat sains dalam Al-Qur'an dimungkinkan karena Al-Qur'an tidak hanya mengandung ilmu agama, tetapi juga ilmu-ilmu umum, termasuk ilmu alam, cikal bakal sains dan teknologi.

Al-Qur'an yang diturunkan berabad-abad yang lalu tidak hanya menyeru umat untuk membaca tanda-tanda kebesaran Tuhan, tetapi juga melalui data-data ilmiah di alam raya ciptaan-Nya. Al-Qur'an tidak hanya ditujukan untuk masyarakat Arab di masa Nabi Muhammad saja, akan tetapi mencakup seluruh umat manusia setelahnya, termasuk masyarakat era modern kontemporer dengan segala peradabannya yang maju dan kian canggih. Karena itu, tafsir corak ini dapat membantu mengonfirmasi kebenaran Al-Qur'an, sekaligus menjadikannya landasan moral dan etik bagi peradaban modern. Tafsir perspektif sains memungkinkan Al-Qur'an selalu hadir di tengah masyarakat pada setiap zaman dan ruang, *ṣāliḥ likulli zamān wa makān*, kapan pun dan di mana pun.

Meski masih terdapat perdebatan

apakah ia termasuk jajaran karya tafsir atau bukan, kehadiran Tafsir Ilmi diyakini dapat memperkaya wawasan keagamaan yang dibutuhkan masyarakat. Saya berharap penerbitan karya tafsir dengan genre ini dapat membantu masyarakat untuk menempatkan Al-Qur'an dan ilmu pengetahuan, antara akal dan wahyu, dalam relasi yang tidak saling bertentangan. Hubungan Al-Qur'an dan ilmu pengetahuan haruslah diletakkan dalam bingkai saling bersinergi dan saling menguatkan. Hanya dengan pemahaman seperti itu, tugas kebangsaan untuk membangun manusia seutuhnya sebagai hamba Allah yang taat dan sebagai *khalīfah fī al-arḍ* yang memakmurkan bumi dan menyejahterakan warganya, dapat lebih mudah dilaksanakan. Saya berharap penerbitan buku ini menjadi bagian tak terpisahkan dari upaya kita memberikan layanan keagamaan kepada masyarakat dalam kerangka meningkatkan kualitas kehidupan beragama sebagai ikhtiar pembangunan bangsa.

Saya menyampaikan penghargaan yang tinggi dan terima kasih yang tak terhingga kepada pihak-pihak yang telah membantu penyusunan karya berharga Tafsir Ilmi ini dengan topik-topik menarik, serta penerbitannya dalam beberapa buku. Mudah-mudahan kehadiran buku ini memberi manfaat dalam upaya menyiapkan generasi penerus bangsa yang mampu mengembangkan Iptek (ilmu pengetahuan dan teknologi) dan Imtak (iman dan takwa) di tengah tantangan modernisasi dan globalisasi untuk masa depan bangsa Indonesia.

Jakarta, November 2016
Menteri Agama RI,

Lukman Hakim Saifuddin

SAMBUTAN
KEPALA BADAN LITBANG DAN DIKLAT
KEMENTERIAN AGAMA RI

Pandangan ilmiah Islam meyakini bahwa Allah merupakan sumber segala ilmu. Al-Qur'an yang merupakan wahyu Allah adalah sumber dan rujukan utama ilmu pengetahuan di semesta raya. Ajarannya memuat semua inti ilmu pengetahuan, baik yang menyangkut ilmu umum maupun ilmu agama. Ilmu pengetahuan (sains) disampaikan melalui berbagai fenomena sosial dan alam semesta yang terhampar di hadapan kita, mulai dari galaksi, bumi, daratan, samudra, manusia, hewan, tumbuhan, atom sebagai unsur terkecil, jasad renik sebagai makhluk terkecil, hingga gunung, cahaya, dan fenomena-fenomena kejiwaan manusia.

Albert Einstein mengatakan bahwa, "*science without religion is blind, and religion without science is lame*" (ilmu tanpa agama adalah buta dan agama tanpa ilmu adalah lumpuh). Iman hanya akan bertambah dan menguat jika disertai ilmu pengetahuan. Tafsir Ilmi Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an merupakan suatu upaya mengintegrasikan sains dan agama. Ayat-ayat Al-Qur'an mengandung berbagai ilmu pengetahuan yang menjadi jawaban atas berbagai problematika manusia. Agama dan sains menunjuk pada realitas sejati yang sama, yaitu Allah, sumber dari segala kebenaran.

Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an sejak masih berbentuk tim ad hoc tahun 1957 hingga menjadi satuan kerja tersendiri pada tahun 2007 di lingkungan Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama terus berupaya menjadi gerbang utama dalam menjaga dan mengkaji Al-Qur'an. Ayat-ayat Al-Qur'an mengandung kekayaan khazanah ilmu yang luas, konkret, dan

ilmiah sepanjang masa, sebagai sumber ilmu yang tidak akan habis digali.

Kehadiran buku Tafsir Ilmi pada tahun 2016 ini diharapkan mampu memenuhi kebutuhan masyarakat akan penafsiran ilmu agama serta memotivasi masyarakat untuk bersungguh-sungguh mencari dan mempelajari ilmu pengetahuan, sebagai sarana untuk semakin mendekatkan diri kepada Allah.

Penghargaan dan ucapan terima kasih yang setinggi-tingginya kami sampaikan atas kontribusi para ulama dan pakar yang berasal dari LIPI, LAPAN, Observatorium Bosscha ITB, dan para pakar lainnya, serta tim penyusun Tafsir Ilmi. Semoga kerja keras tim Tafsir Ilmi Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an dengan berbagai tema sains yang telah dihasilkannya mampu menjadi ladang pahala di akhirat kelak.

Jakarta, November 2016
Kepala Badan Litbang dan Diklat

Abd. Rahman Mas'ud

SAMBUTAN
KEPALA LAJNAH PENTASHIHAN MUSHAF AL-QUR'AN
KEMENTERIAN AGAMA RI

Sebagai salah satu wujud upaya peningkatan kualitas pemahaman, penghayatan, dan pengamalan ajaran Islam (Al-Qur'an) dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara, Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI pada tahun 2015 telah melaksanakan kegiatan kajian dan penyusunan Tafsir Ilmi atau Tafsir Ayat-ayat Kauniyah. Metode yang diterapkan dalam kajian dan penyusunan tafsir ini serupa dengan metode yang digunakan dalam kajian dan penyusunan Tafsir Tematik. Sebagai langkah awal, ayat-ayat yang terkait dengan sebuah persoalan dihimpun untuk selanjutnya dianalisis dalam rangka menemukan pandangan Al-Qur'an yang utuh menyangkut persoalan tersebut. Hanya saja, Tafsir Tematik yang saat ini juga sedang dikembangkan oleh Kementerian Agama menitikberatkan bahasannya pada persoalan akidah, akhlak, ibadah, dan sosial, sedangkan Tafsir Ilmi fokus pada kajian saintifik terhadap ayat-ayat kauniyah dalam Al-Qur'an.

Dalam beberapa tahun terakhir telah terwujud kerja sama yang baik antara Kementerian Agama dengan Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia (LIPI) dalam upaya menjelaskan ayat-ayat kauniyah dalam rangka penyempurnaan buku *Al-Qur'an dan Tafsirnya*. Hasil kajian ayat-ayat kauniyah ini dimasukkan ke dalam tafsir tersebut sesuai tempatnya sebagai tambahan penjelasan atas tafsir yang ada, yang disusun berdasarkan urutan mushaf.

Kerja sama dua instansi ini berlanjut ke arah kajian dan penyusunan Tafsir Ilmi semenjak tahun 2009 silam. Hingga saat ini sudah ada 16 (enam be-

las) judul buku yang berhasil disusun dan diterbitkan. Lantas, kegiatan kajian dan penyusunan Tafsir Ilmi Tahun Anggaran 2015 menghasilkan tiga tema yang diterbitkan pada tahun 2016 ini. Ketiganya adalah:

1. *Fenomena Kejiwaan Manusia dalam Perspektif Al-Qur'an dan Sains*;
2. *Cahaya dalam Perspektif Al-Qur'an dan Sains*; dan
3. *Gunung dalam Perspektif Al-Qur'an dan Sains*.

Tim kajian dan penyusunan Tafsir Ilmi terdiri atas para pakar dengan latar belakang keilmuan yang berbeda dan dibagi ke dalam dua kelompok. *Pertama*, mereka yang menguasai persoalan kebahasaan dan hal lain yang terkait penafsiran Al-Qur'an, seperti *asbabun-nuzul, munasabatul-ayat*, riwayat-riwayat dalam penafsiran, dan ilmu-ilmu keislaman lainnya. *Kedua*, mereka yang menguasai persoalan-persoalan saintifik, seperti fisika, kimia, geologi, biologi, astronomi, dan lainnya. Kelompok pertama disebut Tim Syar'i, dan yang kedua disebut Tim Kauni. Keduanya bersinergi dalam bentuk *ijtihad jama'i* (ijtihad kolektif) untuk menafsirkan ayat-ayat kauniyah dalam Al-Qur'an. Tim penyusun Tafsir Ilmi tahun 2015 terdiri atas:

Narasumber:
1. Prof. Dr. H. Umar Anggara Jenie, Apt. M.Sc.
2. Prof. Dr. H. M. Atho Mudzhar, MA.
3. Prof. Dr. H. Thomas Djamaluddin

Pengarah:
1. Kepala Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI
2. Kepala Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia
3. Kepala Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an

Ketua:
Prof. Dr. H. Hery Harjono

Wakil Ketua:
Dr. H. Muchlis M. Hanafi, MA

Sekretaris:
Prof. Dr. H. Muhammad Hisyam

Anggota:
Prof. Safwan Hadi, Ph.D
Prof. Dr. H. Rosikhon Anwar, MA
Prof. Dr. H. M. Darwis Hude, M.Si
Prof. Dr. H. E. Syibli Syarjaya, LML., MM
Dr. H. Muchlis M. Hanafi, MA
Dr. H. Ahsin Sakho Muhammad, MA
Dr. H. Moedji Raharto
Dr. Ir. H. Hoemam Rozie Sahil
Dr. Ir. M. Rahman Djuwansah
Dr. Ali Akbar
Drs. H. Muhammad Shohib, MA
H. Zarkasi, MA

Staf Sekretariat:
Arum Rediningsih M.AB; Muhammad Musadad, S.Th.I.; Muhammad Fatichuddin, S.S.I.; Jonni Syatri, MA; Bisri Mustofa, S.Ag; dan Harits Fadlly, MA.

Mengingat kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang sangat cepat dan menuntut pemahaman yang komprehensif atas ayat-ayat Al-Qur'an, kami berharap kajian dan penyusunan Tafsir Ilmi ini dapat berlanjut seiring dengan dinamika yang terjadi dalam masyarakat.

Akhirnya, kami sampaikan terima kasih yang tulus kepada Menteri Agama yang telah memberi petunjuk dan dukungan bagi penyusunan Tafsir Ilmi ini. Kami juga menyampaikan terima kasih yang dalam kepada Kepala Badan Litbang dan Diklat atas saran dan dukungannya bagi terlaksananya tugas ini. Penghargaan dan ucapan terima kasih kami sampaikan pula kepada para ulama dan pakar, khususnya dari Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia (LIPI), Lembaga Penerbangan dan Antariksa Nasional (LAPAN), Observatorium Bosscha Institut Teknologi Bandung (ITB), dan para pakar lainnya yang telah terlibat dalam penyusunan Tafsir Ilmi ini. Semoga karya yang dihasilkan bermanfaat bagi masyarakat muslim Indonesia khususnya dan masyarakat muslim dunia pada umumnya, serta dicatat dalam timbangan amal saleh.

Jakarta, November 2016
Kepala Lajnah
Pentashihan Mushaf Al-Qur'an

KEMENTERIAN AGAMA
LAJNAH PENTASHIHAN MUSHAF AL-QUR'AN
REPUBLIK INDONESIA

Muchlis Muhammad Hanafi

SAMBUTAN
KEPALA LEMBAGA ILMU PENGETAHUAN INDONESIA
(LIPI)

A*lḥamdu lillāhi rabbil 'ālamīn* kita panjatkan syukur ke hadirat Allah atas terbitnya buku seri keenam tafsir ayat-ayat kauniyah, hasil kerja sama antara Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat Agama Kementerian Agama Republik Indonesia dengan Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia (LIPI). Seri keenam ini terdiri atas tiga judul, yakni *Fenomena Kejiwaan Manusia dalam Perspektif Al-Qur'an dan Sains, Cahaya dalam Perspektif Al-Qur'an dan Sains,* dan *Gunung dalam Perspektif Al-Qur'an dan Sains*. Pada tahun ini kerja sama antara Kementerian Agama dengan LIPI telah berjalan lebih dari 10 tahun dan telah menghasilkan 26 jilid buku.

Ini menunjukkan bahwa pemerintah secara sungguh-sungguh memberi perhatian terhadap upaya pelayanan kepada umat beragama, khususnya Islam, dalam meneliti dan mengembangkan pemahaman terhadap kitab sucinya, baik menurut dimensi *dietic* maupun dimensi empirisnya. Pengembangan keilmuan dalam Islam sudah sejak awal ditempuh, tidak saja dengan cara menjelaskan teks kitab suci bersama hadisnya, melainkan juga melalui metode yang mensyaratkan adanya pembuktian empiris. Itulah yang disebut oleh filsuf Maroko kontemporer, Muḥammad 'Ābid al-Jābiriy, sebagai epistemologi *bayāniy* dan epistemologi *burhāniy*. Buku-buku yang dihasilkan dari kegiatan yang secara populer disebut sebagai "Tafsir Ilmi" ini mencerminkan kerja para pelakunya, yaitu para ulama dan para saintis. Ulama adalah para ilmuwan yang bekerja berdasarkan epistemologi *bayāniy*, sedangkan saintis adalah para ilmuwan yang bekerja berdasarkan pada epistemologi *burhāniy*.

Walaupun "Tafsir Ilmi" bukan gejala baru, tetapi dalam pandangan masyarakat luas di Indonesia buku-buku yang dihasilkan dari kegiatan ini diapresiasi sebagai terobosan baru. Meski demikian, ada pula segelintir orang yang melihat pencarian titik temu antara kitab suci dengan sains sebagai usaha sekadar cocok-mencocokkan atau dalam bahasa Jawa dikenal sebagai "*othak athik gathuk*". Memang, ada pandangan ahli yang mengatakan bahwa dalam melihat hubungan antara sains dengan agama perlu memperhatikan semua kemungkinannya, apakah berupa konflik, kontras, kontak, atau konfirmasi. Bisa jadi memang demikian, tetapi bagi orang Islam ada keyakinan yang kuat bahwa kitab suci anutannya, Al-Qur'an, mengandung kebenaran mutlak. Oleh karena itu, jika mungkin ditemukan dalam buku-buku yang dihasilkan dari kegiatan "Tafsir Ilmi" ini sesuatu yang kontras atau konflik, maka harus dilihat bahwa ilmu pengetahuan empiris bisa salah karena pengamatan manusia itu bersifat terbatas. Oleh karena itu, masuk akal jika kebenaran dalam ilmu pengetahuan empiris harus bersifat konfirmatif, yang berarti harus ada persesuaian antara yang dinyatakan dengan yang dialami. Sementara itu, kebenaran Al-Qur'an bersifat universal, meliputi semua dimensi empiris, rasional, maupun nonrasional atau *'irfāniy*.

Pada akhirnya, saya menyampaikan ucapan terima kasih kepada Kepala Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama dan Kepala Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an yang telah memprakarsai dan memfasilitasi penulisan buku ini. Kami juga menyampaikan penghargaan dan terima kasih kepada semua pihak yang telah berusaha melahirkan buku-buku ini. Secara khusus, terima kasih saya sampaikan kepada para penulis, yang dalam lingkungan terbatas disebut Tim Syar'iy dan Tim Kauniy. Tim Syar'iy terdiri atas sejumlah ulama Al-Qur'an, yaitu Prof. Dr. M. Atho Mudzhar; Dr. Ahsin Sakho Muhammad; Prof. Dr. E. Syibli Syardjaya; Dr. Muchlis M. Hanafi; Prof. Dr. M. Darwis Hude; Prof. Dr. Rosikhon Anwar, MA; Drs. H. Muhammad Shohib; dan Zarkasi, MA; serta Tim Kauniy yang terdiri atas para saintis, yaitu Prof. Dr. Umar Anggara Jenie; Prof. Dr. Hery Harjono; Prof. Dr. Muhamad Hisyam; Dr. Moedji Raharto; Prof. Dr. Thomas Djamaluddin; Dr. M. Rahman Djuwansah; Dr. Hoemam Rozie Sahil, dan Dr. Ali Akbar. Tidak lupa ucapan terima kasih ditujukan pula kepada staf sekretariat yang terdiri atas Hj. Arum Rediningsih; Muhammad Musadad, S.Th.I; Muhammad Fatichuddin, S.S.I.; Jonni Syatri, MA; Bisri Mustofa, S.Ag; dan H. Harits Fadlly, MA.

Kami berharap kiranya kerja sama yang telah dimulai sejak tahun 2005 ini dapat berkembang lebih baik, memenuhi harapan umat Islam di Indonesia, khususnya dalam upaya meningkatkan peran pengembangan sains dan teknologi. Semoga usaha mulia ini mendapat ganjaran dari Allah dan dicatat sebagai amal saleh. *Āmin Yā Rabbal ālamīn*.

Jakarta,   Oktober 2016

Kepala Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia

Iskandar Zulkarnain

MEMAHAMI ISYARAT-ISYARAT ILMIAH AL-QUR'AN; SEBUAH PENGANTAR

Al-Qur'an, kitab suci yang berisikan ayat-ayat *tanzīliyah*, punya fungsi utama sebagai petunjuk bagi seluruh umat manusia baik dalam hubungannya dengan Tuhan, manusia, maupun alam raya. Dengan begitu, yang dipaparkan Al-Qur'an tidak hanya masalah-masalah kepercayaan (akidah), hukum, ataupun pesan-pesan moral, tetapi juga di dalamnya terdapat petunjuk memahami rahasia-rahasia alam raya. Di samping itu, ia juga berfungsi untuk membuktikan kebenaran Nabi Muhammad. Dalam beberapa kesempatan, Al-Qur'an menantang siapa pun yang meragukannya untuk menyusun dan mendatangkan "semacam" Al-Qur'an secara keseluruhan (aṭ-Ṭūr/52: 35), atau sepuluh surah yang semacamnya (Hūd/11: 13), atau satu surah saja (Yūnus/10: 38), atau sesuatu yang "seperti", atau kurang lebih, "sama" dengan satu surah darinya (al-Baqarah/2: 23). Dari sini muncul usaha-usaha untuk memperlihatkan berbagai dimensi Al-Qur'an yang menaklukkan siapa pun yang meragukannya, sehingga kebenaran bahwa ia bukan tutur kata manusia menjadi tak terbantahkan. Inilah yang disebut *i'jāz*.

Karena berwujud teks bahasa yang baru dapat bermakna setelah dipahami, usaha-usaha dalam memahami dan menemukan rahasia Al-Qur'an menjadi bervariasi sesuai dengan latar belakang yang memahaminya. Setiap orang dapat menangkap pesan dan kesan yang berbeda dari lainnya. Seorang pakar bahasa akan mempunyai kesan yang berbeda dengan yang ditangkap oleh seorang ilmuwan. Demikian Al-Qur'an menyuguhkan hidangannya untuk dinikmati dan disantap oleh semua orang di sepanjang zaman.

A. AL-QUR'AN DAN ILMU PENGETAHUAN

Berbicara tentang Al-Qur'an dan ilmu pengetahuan, kita sering dihadapkan pada pertanyaan klasik: adakah kesesuaian antara keduanya atau sebaliknya, bertentangan? Untuk menjawab pertanyaan ini ada baiknya dicermati bersama ungkapan seorang ilmuwan modern, Einstein, berikut, "Tiada ketenangan dan keindahan yang dapat dirasakan hati melebihi saat-saat ketika memperhatikan keindahan rahasia alam raya. Sekalipun rahasia itu tidak terungkap, tetapi di balik itu ada rahasia yang dirasa lebih indah lagi, melebihi segalanya, dan jauh di atas bayang-bayang akal kita. Menemukan rahasia dan merasakan keindahan ini tidak lain adalah esensi dari bentuk penghambaan."

Dari kutipan ini, agaknya Einstein ingin menunjukkan bahwa ilmu yang sejati adalah yang dapat mengantarkan kepada kepuasan dan kebahagiaan jiwa dengan bertemu dan merasakan kehadiran Sang Pencipta melalui wujud alam raya. Memang, dengan mengamati sejarah ilmu dan agama, ditemukan beberapa kesesuaian antara keduanya, antara lain dari segi tujuan, sumber, dan cara mencapai tujuan tersebut. Bahkan, keduanya telah mulai beriringan sejak penciptaan manusia pertama. Beberapa studi menunjukkan bahwa hakikat keberagamaan muncul dalam jiwa manusia sejak ia mulai bertanya tentang hakikat penciptaan (al-Baqarah/2: 30-38).[1]

Lantas mengapa sejarah agama dan ilmu pengetahuan diwarnai dengan pertentangan? Diakui, di samping memiliki kesamaan, agama dan ilmu pengetahuan juga mempunyai objek dan wilayah yang berbeda. Agama (Al-Qur'an) mengajarkan bahwa selain alam materi (fisik) yang menuntut manusia melakukan eksperimen, objek ilmu juga mencakup realitas lain di luar jangkauan panca indra (metafisik) yang tidak dapat diobservasi dan diuji coba. Allah berfirman, *"Maka Aku bersumpah demi apa yang dapat kamu lihat dan demi apa yang tidak kamu lihat."* (al-Ḥāqqah/69: 38). Untuk yang bersifat empiris, memang dibuka ruang untuk menguji dan mencoba (al-'Ankabūt/29: 20). Namun, seorang ilmuwan tidak diperkenankan mengatasnamakan ilmu untuk menolak "apa-apa" yang nonempiris (metafisik), sebab di wilayah ini Al-Qur'an telah menyatakan keterbatasan ilmu manusia (al-Isrā'/17: 85) sehingga diperlukan keimanan. Kerancuan terjadi bila ilmuwan dan agamawan tidak memahami objek dan wilayah masing-masing.

---

1. 'Abdur-Razzāq Naufal, *Baina ad-Dīn wa al-'Ilm,* h. 42; A. Karīm Khaṭīb, *Allāh Żātan wa Maudū'an,* h. 6.

Kalau saja pertikaian antara ilmuwan dan agamawan di Eropa pada abad pertengahan (sampai abad ke-18) tidak merebak ke dunia Islam, mungkin umat Islam tidak akan mengenal pertentangan antara agama dan ilmu pengetahuan. Perbedaan memang tidak seharusnya membawa kepada pertentangan dan perpecahan. Keduanya bisa saling membantu untuk mencapai tujuan. Bahkan, keilmuan yang matang justru akan membawa pada sikap keberagamaan yang tinggi (Fāṭir/35: 27).

Sejarah cukup menjadi saksi bahwa ahli-ahli falak, kedokteran, ilmu pasti dan lain-lain telah mencapai hasil yang mengagumkan di masa kejayaan Islam. Di saat yang sama mereka menjalankan kewajiban agama dengan baik, bahkan juga ahli di bidang agama. Maka amatlah tepat apa yang dikemukakan Maurice Bucaille, seorang ilmuwan Perancis terkemuka, dalam bukunya *Al-Qur'an, Bibel, dan Sains Modern,* bahwa tidak ada satu ayat pun dalam Al-Qur'an yang bertentangan dengan perkembangan ilmu pengetahuan. Inilah kiranya yang menyebabkan besarnya perhatian para sarjana untuk mengetahui lebih jauh model penafsiran Al-Qur'an dengan pendekatan ilmu pengetahuan.

B. APA DAN MENGAPA TAFSIR ILMI?

Setiap muslim wajib mempelajari dan memahami Al-Qur'an. Seorang muslim diperintah Al-Qur'an untuk tidak beriman secara membabibuta *(taqlīd),* tetapi dengan mempergunakan akal pikiran. Al-Qur'an mengajak manusia untuk terus berdialog dengannya di sepanjang masa. Semua kalangan dengan segala keragamannya diundang untuk mencicipi hidangannya, hingga wajar jika kesan yang diperoleh pun berbeda-beda. Ada yang terkesan dengan kisah-kisahnya seperti aś-Śa'labiy dan al-Khāzin; ada yang memperhatikan persoalan bahasa dan retorikanya seperti az-Zamakhsyariy; atau hukum-hukum seperti al-Qurṭubiy. Masing-masing mempunyai kesan yang berbeda sesuai kecenderungan dan suasana yang melingkupinya.

Ketika gelombang Hellenisme masuk ke dunia Islam melalui penerjemahan buku-buku ilmiah pada masa Dinasti 'Abbasiyah, khususnya pada masa pemerintahan al-Makmūn (w. 853 M), muncullah kecenderungan menafsirkan Al-Qur'an dengan teori-teori ilmu pengetahuan atau yang kemudian dikenal sebagi tafsir ilmi. *Mafātīḥul-*

Gaib, karya ar-Rāzi, dapat dibilang sebagai tafsir yang pertama memuat secara panjang lebar penafsiran ilmiah terhadap ayat-ayat Al-Qur'an.[2]

Tafsir ilmi adalah sebuah upaya memahami ayat-ayat Al-Qur'an yang mengandung isyarat ilmiah dari perspektif ilmu pengetahuan modern. Menurut Ḥusain aż-Żahabiy, tafsir ini membahas istilah-istilah ilmu pengetahuan dalam penuturan ayat-ayat Al-Qur'an, serta berusaha menggali dimensi keilmuan dan menyingkap rahasia kemukjizatannya terkait informasi-informasi sains yang mungkin belum dikenal manusia pada masa turunnya sehingga menjadi bukti kebenaran bahwa Al-Qur'an bukan karangan manusia, namun wahyu Sang Pencipta dan Pemilik alam raya.

Di era modern tafsir ilmi semakin populer dan meluas. Fenomena ini setidaknya dipengaruhi oleh beberapa faktor berikut.

Pertama, pengaruh kemajuan teknologi dan ilmu pengetahuan Barat (Eropa) terhadap dunia Arab dan kawasan muslim, terlebih pada paruh kedua abad 19 ketika sebagian besar dunia Islam berada di bawah kekuasaan Eropa. Hegemoni Eropa atas kawasan Arab dan muslim ini hanya dimungkinkan oleh superioritas teknologi. Bagi seorang muslim, membaca tafsir Al-Qur'an bahwa persenjataan dan teknik-teknik asing yang memungkinkan orang-orang Eropa menguasai umat Islam sebenarnya telah disebut dan diramalkan di dalam Al-Qur'an, bisa menjadi pelipur lara.[3] Inilah yang diungkapkan M. Quraish Shihab sebagai kompensasi perasaan *inferiority complex* (perasaan rendah diri).[4] Lebih lanjut Quraish menulis, "Tidak dapat diingkari bahwa meng-ingat kejayaan lama merupakan obat bius yang dapat meredakan sakit, meredakan untuk sementara, tetapi bukan menyembuhkannya."[5]

Kedua, munculnya kesadaran untuk membangun rumah baru bagi peradaban Islam setelah mengalami dualisme budaya yang tecermin dalam sikap dan pemikiran. Dualisme ini melahirkan sikap kontradiktif antara mengenang kejayaan masa lalu dan keinginan memperbaiki diri, dengan kekaguman terhadap peradaban Barat yang hanya dapat diambil sisi materinya saja. Yang terjadi kemudian di kawasan muslim adalah budaya "berhati Islam, tetapi berbaju Barat". Taf-

2. Sedemikian banyaknya persoalan ilmiah dan logika yang disinggung, Ibnu Taimiyah berkata, "Di dalamnya terdapat apa saja, kecuali tafsir;" sebuah penilaian dari pengikut setia Aḥmad bin Ḥanbal terhadap ar-Rāziy yang diketahui sangat intens dalam mendebat kelompok tersebut. Berbeda dari Ibnu Taimiyah, Tājuddīn as-Subuki berkomentar, "Di dalamnya terdapat segala sesuatu, plus tafsir". Lihat: Fatḥullāh Khalīf, *Fakhruddīn ar-Rāziy*, h. 13.

3. Jansen, *Diskursus Tafsir Al-Qur'an Modern,* h. 67.
4. M. Quraish Shihab, *Membumikan Al-Qur'an,* h. 53.
5. M. Quraish Shihab, *Membumikan Al-Qur'an,* h. 53.

sir ilmi pada hakikatnya ingin membangun kesatuan budaya melalui pola hubungan harmonis antara Al-Qur'an dan pengetahuan modern yang menjadi simbol peradaban Barat.[6] Di saat yang sama, para penggagas tafsir ini ingin menunjukkan pada masyarakat dunia bahwa Islam tidak mengenal pertentangan antara agama dan ilmu pengetahuan seperti yang terjadi di Eropa pada Abad Pertengahan yang mengakibatkan para ilmuwan menjadi korban hasil penemuannya.

Ketiga, perubahan cara pandang muslim modern terhadap ayat-ayat Al-Qur'an, terutama dengan munculnya penemuan-penemuan ilmiah modern pada abad ke-20. Memang Al-Qur'an mampu berdialog dengan siapa pun dan kapan pun. Ungkapannya singkat tapi padat, dan membuka ragam penafsiran. Misalnya, kata *lamūsi'ūn* pada Surah aż-Żāriyāt/51: 47, *"Dan langit itu Kami bangun dengan kekuasaan (Kami), dan sesungguhnya Kami benar-benar meluaskan(nya)"*, dalam karya-karya tafsir klasik ada yang menafsirkannya dengan "meluaskan rezeki semua makhluk dengan perantara hujan"; ada yang mengartikan "berkemampuan menciptakan lebih dari itu"; dan ada pula yang mengartikan "meluaskan jarak antara langit dan bumi".[7] Penafsiran ini didasari atas pandangan kasat mata dalam suasana yang sangat terbatas dalam bidang ilmu pengetahuan. Boleh jadi semuanya benar. Seiring ditemukannya penemuan ilmiah baru, seorang muslim modern melihat ada tafsiran yang lebih jauh dari sekadar yang dikemukakan para pendahulu. Dari hasil penelitian luar angkasa, para ahli menyimpulkan sebuah teori yang dapat dikatakan sebagai hakikat ilmiah, yaitu *nebula* yang berada di luar galaksi tempat kita tinggal terus menjauh dengan kecepatan yang berbeda-beda, bahkan benda-benda langit yang ada dalam satu galaksi pun saling menjauh satu dengan lainnya, dan ini terus berlanjut sampai dengan waktu yang ditentukan oleh Sang Mahakuasa.[8]

Keempat, tumbuhnya kesadaran bahwa memahami Al-Qur'an dengan pendekatan sains modern bisa menjadi sebuah "Ilmu Kalam Baru". Bila dulu ajaran Al-Qur'an diperkenalkan melalui pendekatan logika/filsafat sehingga menghasilkan ratusan bahkan ribuan karya ilmu kalam, sudah saatnya pendekatan ilmiah/ saintifik menjadi alternatif. Di dalam Al-Qur'an terdapat kurang lebih 750–1000 ayat kauniyah, sementara ayat-ayat hukum hanya sekitar 250 ayat.[9] Lalu mengapa kita me-

6. M. Effat Syarqāwiy, *Qaḍāyā Insāniyyah fī A'māl al-Mufassirīn,* h. 88.

7. Lihat misalnya: aṭ-Ṭabarsiy, *Majma' al-Bayān,* 9/203.

8. Kementerian Wakaf Mesir, *Tafsīr al-Muntakhab,* h. 774.

9. Wawancara Zaglūl an-Najjār dengan Majalah Tasawuf Mesir, Edisi Mei 2001.

warisi ribuan buku fikih, sementara buku-buku ilmiah hanya beberapa gelintir saja, padahal Tuhan tidak membedakan perintah-Nya untuk memahami ayat-ayat Al-Qur'an. Bila ayat-ayat hukum, muamalat, akhlak dan akidah menjadi petunjuk bagi manusia untuk mengenal dan mencontoh perilaku Tuhan, bukankah ayat-ayat ilmiah juga petunjuk akan keagungan dan kekuasaaan Tuhan di alam raya?

C. PRO-KONTRA TAFSIR ILMI

Model tafsir ilmi sudah lama diperdebatkan para ulama, mulai dari ulama klasik sampai ahli-ahli keislaman di abad modern. Al-Gazāli, ar-Rāzi, al-Mursi, dan as-Suyūṭi dapat dikelompokkan sebagai ulama yang mendukung tafsir ini. Berseberangan dengan mereka, asy-Syāṭibi menentang keras penafsiran model seperti ini. Dalam barisan tokoh-tokoh modern, para pendukung tafsir ini di antaranya Muḥammad 'Abduh, Ṭanṭāwi Jauhari, Ḥanafi Aḥmad, berseberangan dengan tokoh-tokoh seperti Maḥmūd Syaltūt, Amīn al-Khūli, dan 'Abbās 'Aqqād.

Mereka yang berkeberatan dengan model tafsir ilmi berargumentasi antara lain dengan melihat:

1. *Kerapuhan filologisnya*

Al-Qur'an diturunkan kepada bangsa Arab dalam bahasa ibu mereka, karenanya ia tidak memuat sesuatu yang mereka tidak mampu memahaminya. Para sahabat tentu lebih mengetahui Al-Qur'an dan apa yang tercantum di dalamnya, tetapi tidak seorang pun di antara mereka menyatakan bahwa Al-Qur'an mencakup seluruh cabang ilmu pengetahuan.

2. *Kerapuhannya secara teologis*

Al-Qur'an diturunkan sebagai petunjuk yang membawa pesan etis dan keagamaan; hukum, akhlak, muamalat, dan akidah. Ia berkaitan dengan pandangan manusia mengenai hidup, bukan dengan teori-teori ilmiah. Ia buku petunjuk dan bukan buku ilmu pengetahuan. Adapun isyarat-isyarat ilmi-ah yang terkandung di dalamnya dikemukakan dalam konteks petunjuk, bukan menjelaskan teori-teori baru.

3. *Kerapuhannya secara logika*

Di antara ciri ilmu pengetahuan adalah bahwa ia tidak mengenal kata "kekal". Apa yang dikatakan sebagai *natural law* tidak lain hanyalah sekumpulan teori dan hipotesis yang sewaktu-waktu bisa berubah. Apa yang dianggap salah di masa silam, misalnya, boleh jadi diakui kebenarannya di abad modern. Ini menunjukkan bahwa produk-produk ilmu pengetahuan pada hakikatnya relatif dan subjektif. Jika demikian, patutkah seseorang menafsirkan yang kekal dan absolut dengan

sesuatu yang tidak kekal dan relatif? Relakah kita mengubah arti ayat-ayat Al-Qur'an sesuai dengan perubahan atau teori ilmiah yang tidak atau belum mapan itu?[10]

Ketiga argumentasi di atas agaknya yang paling populer dikemukakan untuk menolak tafsir ilmi. Pengantar ini tidak ingin mendiskusikannya dengan menghadapkannya kepada argumentasi kelompok yang mendukung. Kedua belah pihak boleh jadi sama benarnya. Karenanya, tidak produktif jika terus mengkonfrontasikan keduanya. Yang dibutuhkan adalah formula kompromistik untuk lebih mengembangkan misi dakwah Islam di tengah kemajuan ilmu pengetahuan.

Diakui bahwa ilmu pengetahuan itu relatif; yang sekarang benar, bisa jadi besok salah. Tetapi, bukankah itu ciri dari semua hasil budi daya manusia, sehingga di dunia tidak ada yang absolut kecuali Tuhan? Ini bisa dipahami karena hasil pikiran manusia yang berupa *acquired knowledge* (ilmu yang dicari) juga mempunyai sifat atau ciri akumulatif. Ini berarti dari masa ke masa ilmu akan saling melengkapi sehingga ia akan selalu berubah. Di sini manusia diminta untuk selalu berijtihad dalam rangka menemukan kebenaran. Apa yang telah dilakukan para ahli hukum (fukaha), teologi, dan etika di masa silam dalam memahami ayat-ayat Al-Qur'an merupakan ijtihad baik, sama halnya dengan usaha memahami isyarat-isyarat ilmiah dengan penemuan modern. Yang diperlukan adalah kehati-hatian dan kerendahan hati. Tafsir, apa pun bentuknya, hanyalah sebuah upaya manusia yang terbatas untuk memahami maksud kalam Tuhan yang tidak terbatas. Kekeliruan dalam penafsiran sangat mungkin terjadi, dan tidak akan mengurangi kesucian Al-Qur'an. Kendatipun, kekeliruan dapat diminimalkan atau dihindari dengan memperhatikan kaidah-kaidah yang ditetapkan para ulama.

10. Asy-Syāṭibiy, *al-Muwāfaqāt*, 2/46; Amīn al-Khūliy, *Manāhij Tajdīd,* h. 219.

D. PRINSIP DASAR DALAM PENYUSUNAN TAFSIR ILMI

Dalam upaya menjaga kesucian Al-Qur'an para ulama merumuskan beberapa prinsip dasar yang sepatutnya diperhatikan dalam menyusun sebuah tafsir ilmi, antara lain:[11]

1. Memperhatikan arti dan kaidah-kaidah kebahasaan. Tidak sepatutnya kata *"ṭayran"* dalam Surah al-Fīl/ 105: 3, *"Dan Dia turunkan kepada mereka Burung Ababil"* ditafsirkan sebagai kuman seperti dikemuka-

11. Poin-poin prinsip ini disimpulkan dari ketetapan Lembaga Pengembangan I'jāz Al-Qur'an dan Sunah, Rābiṭah 'Ālam Islāmi di Mekah dan lembaga serupa di Mesir (Lihat wawancara Zaglūl dalam Majalah Tasawuf Mesir Edisi Mei 2001 dan *al-Kaun wa al-I'jāz al-'Ilmiy fī al-Qur'ān* karya Manṣūr Ḥasab an-Nabi, Ketua Lembaga I'jāz Mesir)

kan oleh Muḥammad 'Abduh dalam *Tafsīr Juz 'Amma*-nya. Secara bahasa hal itu tidak dimungkinkan dan maknanya menjadi tidak tepat sebab akan bermakna, "dan Dia mengirimkan kepada mereka kuman-kuman yang melempari mereka dengan batu ......".

2. Memperhatikan konteks ayat yang ditafsirkan, sebab ayat-ayat dan surah Al-Qur'an, bahkan kata dan kalimatnya, saling berkorelasi. Memahami ayat-ayat Al-Qur'an harus dilakukan secara komprehensif, tidak parsial.
3. Memperhatikan hasil-hasil penafsiran dari Rasulullah *ṣalallāhu 'alaihi wa sallam* selaku pemegang otoritas tertinggi, para sahabat, tabiin, dan para ulama tafsir, terutama yang menyangkut ayat yang akan dipahaminya. Selain itu, penting juga memahami ilmu-ilmu Al-Qur'an lainnya seperti *nāsikh-mansūkh, asbābun-nuzūl,* dan sebagainya.
4. Tidak menggunakan ayat-ayat yang mengandung isyarat ilmiah untuk menghukumi benar atau salahnya sebuah hasil penemuan ilmiah. Al-Qur'an mempunyai fungsi yang jauh lebih besar dari sekadar membenarkan atau menyalahkan teori-teori ilmiah.
5. Memperhatikan kemungkinan satu kata atau ungkapan mengandung sekian makna, kendatipun kemungkinan makna itu sedikit jauh (lemah), seperti dikemukakan pakar bahasa Arab, Ibnu Jinni, dalam *al-Khaṣā'iṣ* (2/488). Al-Gamrāwi, seorang pakar tafsir ilmiah Al-Qur'an Mesir, mengatakan, "Penafsiran Al-Qur'an hendaknya tidak terpaku pada satu makna. Selama ungkapan itu mengandung berbagai kemungkinan dan dibenarkan secara bahasa, maka boleh jadi itulah yang dimaksud Tuhan".[12]
6. Untuk bisa memahami isyarat-isyarat ilmiah hendaknya memahami betul segala sesuatu yang menyangkut objek bahasan ayat, termasuk penemuan-penemuan ilmiah yang berkaitan dengannya. M. Quraish Shihab mengatakan, "...sebab-sebab kekeliruan dalam memahami atau menafsirkan ayat-ayat Al-Qur'an antara lain adalah kelemahan dalam bidang bahasa serta kedangkalan pengetahuan menyangkut objek bahasan ayat".
7. Sebagian ulama menyarankan agar tidak menggunakan penemuan-penemuan ilmiah yang masih bersifat teori dan hipotesis, sehingga dapat berubah. Itu karena teori tidak lain adalah hasil sebuah "pukul rata" terhadap gejala alam yang terjadi. Begitu pula hipotesis, masih dalam

12. *Al-Islām fī 'Aṣr al-'Ilm,* h. 294.

taraf uji coba kebenarannya. Yang digunakan hanyalah yang telah mencapai tingkat hakikat kebenaran ilmiah yang tidak bisa ditolak lagi oleh akal manusia. Sebagian lain mengatakan, sebagai sebuah penafsiran yang dilakukan berdasar kemampuan manusia, teori dan hipotesis bisa saja digunakan di dalamnya, tetapi dengan keyakinan kebenaran Al-Qur'an bersifat mutlak, sedangkan penafsiran itu relatif, bisa benar dan bisa salah.

Penyusunan Tafsir Ilmi dilakukan melalui serangkaian kajian yang dilakukan secara kolektif dengan melibatkan para ulama dan ilmuwan, baik dari Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, LIPI, LAPAN, Observatorium Bosscha, dan beberapa perguruan tinggi. Para ulama, akademisi, dan peneliti yang terlibat dibagi dalam dua tim: Syar'i dan Kauni. Tim Syar'i bertugas melakukan kajian dalam perspektif ilmu-ilmu keislaman dan bahasa Arab, sedang Tim Kauni melakukan kajian dalam perspektif ilmu pengetahuan.

Kajian tafsir ilmi tidak dalam kerangka menjustifikasi kebenaran temuan ilmiah dengan ayat-ayat Al-Qur'an, juga tidak untuk memaksakan penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an hingga seolah-olah berkesesuaian dengan temuan ilmu pengetahuan. Kajian tafsir ilmi berangkat dari kesadaran bahwa Al-Qur'an bersifat mutlak, sedang penafsirannya, baik dalam perspektif tafsir maupun ilmu pengetahuan, bersifat relatif.

Akhirnya, segala upaya manusia tidak lain hanyalah setitik jalan untuk menemukan kebenaran yang absolut. Untuk itu, segala bentuk kerja sama yang baik sangat diperlukan, terutama antara ahli-ahli di bidang ilmu pengetahuan dan para ahli di bidang agama, dalam mewujudkan pemahaman Al-Qur'an yang baik.[]

Jakarta, November 2016
Wakil Ketua Tim Kajian dan
Penyusunan Tafsir Ilmi

Dr. Muchlis M. Hanafi, MA

DAFTAR ISI

KEMENTERI
LAJNAH PE
MUSHAF A
REPUBLIK

BAB I
PENDAHULUAN

Manusia adalah makhluk jasmani-rohani yang sangat kompleks, terdiri atas raga, jiwa, dan roh. Perkembangan raga manusia dimulai di dalam rahim ibu tatkala sperma ayah bertemu dengan sel telur ibu, yang kemudian berkembang menjadi segumpal darah, berubah menjadi tulang, dan kemudian dibungkus daging membentuk wujud bayi manusia. Allah menjadikan manusia berbeda dari makhluk lainnya dengan menganugerahkan roh ciptaan-Nya yang tidak Dia anugerahkan kepada siapa pun selain manusia, malaikat sekalipun. Selain memiliki raga, manusia juga memiliki jiwa. Al-Qur'an menyebut jiwa dengan kata *nafs*. Kata *nafs* dalam Kitab Suci tersebut juga terkadang berarti dorongan jiwa atau syahwat. Dengan demikian, manusia memiliki potensi yang sangat besar sehingga dapat mencapai kesempurnaan melebihi makhluk lain.

Untuk melengkapi kesempurnaan manusia, Allah melengkapinya dengan berbagai instrumen agar ia mampu dan mudah menjalani kehidupannya di dunia ini. Instrumen yang membantu kehidupan manusia antara lain panca indra yang terdiri atas penglihatan, pendengaran, penciuman, pencecapan, dan peraba atau perasa. Sebenarnya masih ada lagi indra-indra lain di luar kelimanya, seperti indra temperatur, indra rasa sakit, indra keseimbangan pada lorong telinga, dan indra kinestesis pada persendian. Indra ki-

nestesis yang tidak bekerja, misalnya pada kondisi pingsan, membuat orang tidak bisa berdiri.

Saat manusia mengamati suatu objek di sekelilingnya, baik itu benda, suara, bau, maupun lainnya, maka salah satu atau beberapa dari indra bekerja untuk mengirimkan sinyal elektrik ke otak. Proses ini dikenal dengan pengindraan sensori. Objek yang diindra akan diamati, ditandai, dan disimpan dalam otak untuk kemudian dicocok-cocokkan dengan objek baru di kemudian hari. Proses ini disebut sebagai tanggapan atau persepsi.

Persepsi pada umumnya diartikan sebagai kemampuan manusia untuk menandai, menamai, membedakan, mengelompokkan, dan mengenali ciri-ciri suatu objek melalui pengindraan. Atau dengan kata lain, kemampuan mengorganisasikan pengamatan dalam interaksi manusia dengan lingkungannya. Suatu objek yang diindra dapat menimbulkan persepsi berbeda oleh individu-individu yang berbeda. Hal ini dikarenakan persepsi berhubungan dengan banyak hal seperti tingkat pengetahuan, pengalaman, budaya, selera, minat, ekspektasi dari individu.

Selain dilengkapi dengan indra, manusia juga dianugerahi akal untuk berpikir. Kemampuan berpikir membuat manusia lebih superior daripada makhluk-makhluk yang lain. Melalui proses berpikir manusia dapat memilih apa yang perlu dilakukannya, apa yang harus dihindarinya, serta merencanakan masa depannya. Eksistensi dan kelangsungan hidup manusia ditentukan oleh aktivitas berpikirnya. Hampir semua perilaku manusia selalu dilandasi dengan berpikir. Ini berbeda dengan robot yang patuh pada seluruh perintah dalam program yang terinstal dalam dirinya. Manusia dapat menerima atau menolak sebuah perintah. Ia mampu memahami dan menyesuaikan diri dengan berbagai situasi yang berbeda, bahkan mampu memprediksi dan merencanakan berbagai tindakan yang sesuai dengan situasi masa depan.

Salah satu kemampuan luar biasa dari otak yang dianugerahkan Allah kepada manusia adalah menyimpan informasi sebagai memori. Informasi hasil interaksi manusia dengan lingkungannya, mengenali benda-benda di sekitarnya, secara bertahap disimpan dalam otaknya yang kemudian menjadi pengetahuan yang sewaktu-waktu dapat digunakan saat diperlukan. Pengingatan kembali suatu informasi melalui tiga tahap, yaitu *encode* (pemberian kode, label, atau pemaknaan), *storage* (penyimpanan), dan *recall* (pemanggilan kembali). Informasi dari suatu objek yang diterima oleh alat-alat indra akan diteruskan ke

otak untuk disimpan, sebagai memori, apabila dianggap perlu kemudian dikelola, dan direproduksi kembali saat dibutuhkan. Namun, tidak semua informasi dari objek yang dilihat, didengar, atau diindra lainnya langsung disimpan dalam gudang memori. Banyak informasi yang dianggap tidak penting menghilang begitu saja sepanjang perjalanan menuju gudang memori.

Selain berpikir, manusia juga merasa. Sejak dilahirkan, manusia selalu merasakan sesuatu. Melalui indra penglihatan, pendengaran, pengecapan, penciuman, dan perabaan manusia dapat merasakan segala sesuatu dalam hidup ini. Manusia dapat merasakan apa yang dilihat, didengar, dikecap, dibaui, dan disentuhnya. Perasaan atau emosi manusia berkaitan erat dengan jenis pikirannya. Pikiran yang positif berkaitan dengan perasaan senang, gembira, dan cinta, sementara pikiran negatif berkaitan dengan perasaan takut, cemas, sedih, dan lain-lain. Ada enam perasaan atau emosi manusia: emosi senang/bahagia, marah, sedih, takut, benci/jijik, dan heran/kaget. Keenam emosi ini disebut emosi dasar yang dirasakan oleh semua manusia di dunia. Kekuatan yang memotivasi seluruh kehidupan manusia adalah perasaannya. Kebanyakan perasaan manusia semata merupakan reaksi atau respons terhadap apa yang menimpa hidup mereka. Bila terjadi sesuatu yang menyenangkan maka mereka merasa senang, dan bila terjadi sesuatu yang buruk maka mereka merasa susah.

Manusia pun memiliki motivasi. Perwujudan suatu niat atau pencapaian tujuan sangat ditentukan oleh motivasi. Motivasi merupakan aspek kejiwaan yang menyertai kehidupan umat manusia. Keberadaannya terutama untuk memberi energi (daya dorong) terhadap tingkah laku manusia. Motivasi sering diartikan sebagai suatu proses yang mengacu pada dorongan, intensitas, arah, dan ketekunan seseorang dalam mewujudkan niat atau mencapai cita-citanya. Faktor dorongan, intensitas, arah, dan ketekunan seseorang sangat bergantung pada banyak hal, seperti sifat dan pandangan hidup seseorang, tingkat kebutuhan, nilai, dan kebermaknaan suatu tujuan, serta tingkat kesulitan dalam pencapaiannya. Motivasi yang tinggi dalam mencapai suatu tujuan dapat menjadi energi kuat yang memungkinkan tercapainya tujuan tersebut. Semakin tinggi tingkat kebutuhan manusia, semakin tinggi pula dorongan atau motivasi dalam dirinya untuk mendapatkan atau mencapai tujuan.

Idealnya, dengan kesempurnaannya, manusia memiliki jiwa yang sehat. Namun, pada realitanya tidak semua manusia memiliki jiwa yang sehat.

Sebagian kecil manusia mengalami gangguan kejiwaan akibat faktor biologis, psikologis, dan sosial-budaya. Gangguan jiwa merupakan suatu penyakit yang disebabkan oleh adanya kekacauan pikiran, persepsi, dan tingkah laku, di mana individu tidak mampu menyesuaikan diri dengan diri sendiri, orang lain, masyarakat, dan lingkungan. Secara umum gangguan jiwa disebabkan adanya tekanan psikologis akibat adanya tekanan dari luar maupun dalam individu tersebut. Gangguan kejiwaan antara lain berupa psikopat, kecemasan, fobia, antisosial, gangguan kesadaran, dan penyimpangan seksual.

Telah diketahui adanya hubungan antara kondisi jiwa dan kesehatan fisik. Orang-orang yang jiwanya tenang, pasrah, dan selalu bersyukur kepada Allah cenderung memiliki tubuh yang sehat. Sebaliknya, orang-orang yang selalu diliputi perasaan cemas atau stres cenderung memiliki kesehatan yang buruk, seperti mengalami sakit jantung, tukak lambung, darah tinggi, dan lain-lain. Doa merupakan sarana lain untuk mendapatkan kesembuhan. Banyak contoh menunjukkan penyakit-penyakit yang tidak dapat disembuhkan secara medis dapat sembuh melalui pertolongan doa, baik yang dilakukan oleh individu maupun oleh sekelompok orang lain untuk kesembuhan seseorang. Doa juga dapat berfungsi untuk mencapai ketenangan jiwa yang pada akhirnya berdampak pada kesehatan fisik. Rasa benci dan sakit hati yang mendalam dapat menimbulkan penyakit. Dengan mengambil tindakan memaafkan seseorang dapat terhindar dari penyakit fisik akibat pikiran dan perasaannya sendiri.

Kondisi kejiwaan individu sangat menentukan dalam menjalankan fungsinya sebagai khalifah Allah di bumi. Jiwa memiliki kecenderungan untuk berbuat baik dan buruk. Agama berfungsi untuk memproses kualitas jiwa individu dari jiwa berkualitas *nafs ammārah* menjadi *nafs muṭma'innah*, dari jiwa yang egois dan serakah menjadi jiwa yang dermawan dan berempati; dari jiwa yang selalu gelisah, cemas, dan takut menjadi jiwa yang tenang, damai, dan penuh cinta. Fungsi agama adalah menuntun manusia untuk mencapai kondisi jiwa yang tenang (*nafs muṭma'innah*) karena hanya jiwa yang tenang yang dapat mendengar panggilan Tuhan agar masuk ke surga-nya dan bergabung dengan hamba-hamba-Nya yang saleh. []

BAB II
MANUSIA SEBAGAI MAKHLUK JASMANI-ROHANI

A. PERKEMBANGAN MANUSIA

Pembicaraan tentang kejiwaan manusia sebaiknya didahului dengan pembahasan tentang perkembangan perjalanan manusia itu sendiri, mulai dari kejadian awal sampai akhir kehidupannya. Ada banyak ayat Al-Qur’an yang berbicara tentang persoalan ini, di antaranya firman Allah,

يٰٓاَيُّهَا النَّاسُ اِنْ كُنْتُمْ فِيْ رَيْبٍ مِّنَ الْبَعْثِ فَاِنَّا خَلَقْنٰكُمْ مِّنْ تُرَابٍ ثُمَّ مِنْ نُّطْفَةٍ ثُمَّ مِنْ عَلَقَةٍ ثُمَّ مِنْ مُّضْغَةٍ مُّخَلَّقَةٍ وَّغَيْرِ مُخَلَّقَةٍ لِّنُبَيِّنَ لَكُمْۗ وَنُقِرُّ فِى الْاَرْحَامِ مَا نَشَاۤءُ اِلٰٓى اَجَلٍ مُّسَمًّى ثُمَّ نُخْرِجُكُمْ طِفْلًا ثُمَّ لِتَبْلُغُوْٓا اَشُدَّكُمْۚ وَمِنْكُمْ مَّنْ يُّتَوَفّٰى وَمِنْكُمْ مَّنْ يُّرَدُّ اِلٰٓى اَرْذَلِ الْعُمُرِ لِكَيْلَا يَعْلَمَ مِنْۢ بَعْدِ عِلْمٍ شَيْـًٔاۗ وَتَرَى الْاَرْضَ هَامِدَةً فَاِذَآ اَنْزَلْنَا عَلَيْهَا الْمَاۤءَ اهْتَزَّتْ وَرَبَتْ وَاَنْۢبَتَتْ مِنْ كُلِّ زَوْجٍۢ بَهِيْجٍ ﴿٥﴾

Wahai manusia! Jika kamu meragukan (hari) kebangkitan, maka sesungguhnya Kami telah menjadikan kamu dari tanah, kemudian dari setetes mani, kemudian dari segumpal darah, kemudian dari segumpal daging yang sempurna kejadiannya dan yang tidak sempurna, agar Kami jelaskan kepada kamu; dan Kami tetapkan dalam rahim menurut kehendak Kami sampai waktu yang sudah ditentukan, kemudian Kami keluarkan kamu sebagai bayi, kemudian (dengan berangsur-angsur) kamu sampai kepada usia dewasa,

dan di antara kamu ada yang diwafatkan dan (ada pula) di antara kamu yang dikembalikan sampai usia sangat tua (pikun), sehingga dia tidak mengetahui lagi sesuatu yang telah diketahuinya. Dan kamu lihat bumi ini kering, kemudian apabila telah Kami turunkan air (hujan) di atasnya, hiduplah bumi itu dan menjadi subur dan menumbuhkan berbagai jenis pasangan (tetumbuhan) yang indah. (al-Ḥajj/22: 5)

Uraian yang sama terdapat pada firman Allah,

وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْاِنْسَانَ مِنْ سُلٰلَةٍ مِّنْ طِيْنٍ ۚ ﴿١٢﴾ ثُمَّ جَعَلْنٰهُ نُطْفَةً فِيْ قَرَارٍ مَّكِيْنٍ ۖ ﴿١٣﴾ ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظٰمًا فَكَسَوْنَا الْعِظٰمَ لَحْمًا ثُمَّ اَنْشَأْنٰهُ خَلْقًا اٰخَرَ ۗ فَتَبَارَكَ اللّٰهُ اَحْسَنُ الْخٰلِقِيْنَ ۗ ﴿١٤﴾

Dan sungguh, Kami telah menciptakan manusia dari saripati (berasal) dari tanah. Kemudian Kami menjadikannya air mani (yang disimpan) dalam tempat yang kukuh (rahim). Kemudian, air mani itu Kami jadikan sesuatu yang melekat, lalu sesuatu yang melekat itu Kami jadikan segumpal daging, dan segumpal daging itu Kami jadikan tulang belulang, lalu tulang belulang itu Kami bungkus dengan daging. Kemudian, Kami menjadikannya makhluk yang (berbentuk) lain. Mahasuci Allah, Pencipta yang paling baik. (al-Mu'minūn/23: 12–14)

Kedua ayat ini menjelaskan perkembangan dan reproduksi manusia. Namun, keduanya tidak menjelaskan asal-usul kejadian manusia secara rinci, melainkan hanya menjelaskan prinsip-prinsipnya. Keduanya menjelaskan beberapa tahapan. Adapun tahapan-tahapan tersebut adalah sebagai berikut.

Pertama, fase tanah. Allah menciptakan manusia dari saripati (berasal) dari tanah, termasuk kita yang berasal dari air mani (sperma). Menurut sebagian mufasir, yang dimaksud dengan manusia di sini ialah keturunan Nabi Adam. Dalam hal ini, Ibnu Kaṡīr (1986: 452) mengingatkan bahwa manusia pertama (Adam) diciptakan oleh Allah dari tanah liat yang berasal dari lumpur hitam.

Sementara itu, hasil penelitian ilmiah mengungkapkan bahwa sebenarnya air mani pun berasal dari tanah setelah melalui beberapa proses perkembangan. Makanan yang merupakan hasil bumi dan dikonsumsi oleh manusia melalui alat pencernaannya, berubah menjadi cairan yang bercampur dengan darah yang menyalurkan bahan-bahan hidup dan vitamin serta nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh manusia ke seluruh anggota tubuhnya. Begitu juga, ketika manusia meninggal dunia maka ia akan dimasukkan ke liang kubur di dalam tanah, namun bedanya ia akan hancur lebur dan kembali menjadi tanah lagi—lihat Surah Ṭāhā/20: 55 (Hosen, 2009, 6: 477).

Pendapat di atas sejalan dengan apa yang diungkapkan oleh al-Marāgiy (2001, 18: 8) ketika menafsirkan ungkapan *fa innā khalaqnākum min turāb* pada Surah al-Ḥajj/22: 5 di atas. Ia mengatakan, manusia diciptakan dari air mani yang berasal dari makanan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan, sementara tumbuh-tumbuhan berasal dari bumi dan air.

Kedua, fase *nuṭfah*. Kata *nuṭfah* berasal dari akar kata yang terdiri atas huruf nūn, ṭā', dan fā'. Dari akar kata ini muncul kata *an-naṭfah* yang berarti mutiara, dan kata *an-nuṭfah* yang mengandung arti air yang jernih atau air mani (sperma). Fase *nuṭfah* ini merupakan fase kedua setelah fase *turāb* (tanah). Air mani yang menjadi darah, sebagaimana dijelaskan oleh al-Marāgiy (2001, 18: 8) berasal dari makanan seorang ayah, yang makanan itu bersumber dari tanah. Di sisi lain, Ibnu Kaṡīr (1986: 452) mengatakan bahwa pada awalnya manusia berasal dari setetes air mani yang hina dan lemah yang ditumpahkan ke dalam rahim, suatu tempat penyimpanan yang kukuh bagi janin.

Ketiga, fase *'alaqah*. Secara harfiah kata ini berasal dari akar kata yang bermaterikan 'ain, lām, dan qāf, yang mengandung arti tergantung, menempel, dan berdempet. Kata *'alaqah* menurut ar-Rāgib al-Iṣfahāniy (t.th.: 414) adalah *ad-dam al-jāmid,* darah beku. Hal senada diungkapkan oleh al-Marāgiy (2001, 18: 8). Menurutnya, *'alaqah artinya ad-dam aj-jāmid al-galīẓ,* darah beku yang tebal.

M. Quraish Shihab (2002, 9: 167) punya analisis yang menarik mengenai persoalan ini. Menurutnya, para ulama dahulu memaknai *'alaqah* sebagai segumpal darah. Namun, pasca-kemajuan ilmu pengetahuan serta maraknya penelitian yang dilakukan, para embriolog enggan menafsirkannya dengan arti tersebut. Mereka cenderung memahaminya sebagai sesuatu yang bergantung atau berdempet di dinding rahim. Menurut mereka, pasca-pembuahan, yaitu pertemuan sperma dan ovum dalam rahim lalu membentuk *nuṭfah*, terjadilah proses yang mana hasil pembuahan tersebut menghasilkan zat baru, yang kemudian terbelah menjadi dua, kemudian empat, kemudian delapan, demikian seterusnya berkelipatan dua. Dalam proses itu, ia bergerak menuju dinding rahim dan akhirnya bergantung atau berdempet di sana. Inilah yang dinamakan *'alaqah* dalam Al-Qur'an, hingga tidak terhitung jumlahnya sambil bergerak ke kantung kehamilan dan melekat berdempet serta masuk ke dinding rahim. Bisa saja kata *'alaq* dipahami sebagai ayat yang berbicara tentang sifat manusia sebagai mahluk

sosial yang tidak dapat hidup sendiri, melainkan bergantung kepada yang lain.

Kelima, fase *muḍgah*. Secara etimologi kata ini diambil dari akar kata mīm, ḍād, dan gain, yang berarti mengunyah, atau bisa juga diartikan sebagai sesuatu yang bentuknya kecil sehingga bisa dikunyah. Sementara itu, al-Marāgiy (2001, 18: 88) mengartikannya sepotong daging yang besarnya kira-kira sebesar kunyahan.

Keenam, fase tulang dan daging. Dalam fase ini, setelah proses pembentukan *muḍgah*, Allah membentuk dan merancangnya menjadi bentuk yang memiliki kepala, dua tangan, dua kaki dengan tulang, saraf dan urat-uratnya. "*Lalu tulang belulang itu Kami bungkus dengan daging*", yakni Kami jadikan daging itu sebagai pembungkus dan penguat serta pengokoh tulang. Dalam pembacaan al-Marāgiy (2001, 18: 89), ungkapan *fa khalaqnā al-muḍgata 'iẓāmā* berarti menjadikan *muḍgah* anggota-anggota badan yang seimbang. Dengan demikian, arti ungkapan ini adalah "Kemudian Kami jadikan daging itu sebagai pembungkusnya setelah tulang itu sebagai pembungkusnya, kemudian jadilah pembungkusnya itu menutupi seluruh tubuh." *Muḍgah* ada yang tumbuh sempurna tanpa cacat, dan ada pula yang tumbuh tidak sempurna serta cacat.

Proses kejadian *nuṭfah* menjadi '*alaqah* berlangsung selama empat puluh hari. Setelah itu Allah meniupkan baginya roh, menetapkan baginya rezeki, amal, bahagia dan sengsara, ajal, dan lainnya. Hal ini dijelaskan dalam hadis Nabi berikut.

إِنَّ أَحَدَكُمْ يُجْمَعُ خَلْقُهُ فِيْ بَطْنِ أُمِّهِ أَرْبَعِيْنَ يَوْمًا، ثُمَّ يَكُوْنُ عَلَقَةً مِثْلَ ذَلِكَ، ثُمَّ يَكُوْنُ مُضْغَةً مِثْلَ ذَلِكَ، ثُمَّ يَبْعَثُ اللهُ مَلَكًا فَيُؤْمَرُ بِأَرْبَعِ كَلِمَاتٍ، وَيُقَالُ لَهُ: اكْتُبْ عَمَلَهُ، وَرِزْقَهُ، وَأَجَلَهُ، وَشَقِيٌّ أَوْ سَعِيدٌ، ثُمَّ يُنْفَخُ فِيْهِ الرُّوْحُ ... (رواه البخارى ومسلم عن ابن مسعود)

Sesungguhnya penciptaan seseorang di antara kamu disatukan dalam perut ibunya selama 40 hari (dalam bentuk nuṭfah), kemudian menjadi 'alaqah selama itu pula, kemudian menjadi muḍgah selama itu pula. Allah kemudian mengutus malaikat dan diperintahkan-Nya untuk menulis empat hal, yaitu amal, rezeki, ajal, dan sengsara atau bahagianya, lalu ditiupkanlah roh ke dalamnya... (Riwayat al-Bukhāriy dan Muslim dari Ibnu Mas'ūd)

Ketujuh, fase penciptaan makhluk yang berbentuk lain. Pada fase ini Allah menciptakan makhluk yang berbentuk lain, sebagaimana dijelaskan dalam ungkapan ayat *ṡumma ansya'nāhu khalqan ākhar.* Frasa ini mengisyaratkan bahwa ada sesuatu yang dianuge-

rahkan kepada makhluk ini yang menjadikannya berbeda dari makhluk lain. Allah telah menganugerahinya roh ciptaan-Nya yang tidak Dia anugerahkan kepada siapa pun, tidak terkecuali malaikat (Shihab, 2002, 9: 167).

Kedelapan, fase anak-anak. Ungkapan *śumma nukhrijukum ṭiflā* dimaknai sebagai tahap ketika bayi dilahirkan dari rahim ibu saat waktunya telah tiba (al-Marāgiy, 2001, 18: 89). Masa kandungan normal adalah sembilan bulan lebih sepuluh hari. Sekurang-kurangnya masa kandungan adalah enam bulan, sebagaimana dipahami dari ayat yang menjelaskan bahwa lama mengandung dan menyusui itu tiga puluh bulan, sedangkan lama menyusui adalah dua puluh empat bulan.

Kesepuluh, masa dewasa. Fase ini dinyatakan frasa *śumma litablugū asyuddakum*. Ada yang menjelaskan bahwa ini adalah tahap ketika manusia dipanjangkan usianya dan dimudahkan dalam pendidikannya hingga sampailah ia pada kesempurnaan akal dan puncak kekuatannya (al-Marāgiy, 2001, 18: 89). Lebih lanjut, Ibnu Kaśīr (1986: 602) mengatakan bahwa pada masa ini kesempurnaan untuk mendapatkan kekuatan semakin bertambah dan mencapai permulaan usia muda serta penglihatan yang bagus.

Kesebelas, fase tua. Kata *arżal* berasal dari kata *rażala,* yang berarti sesuatu yang hina atau bernilai rendah. *Arżal al-'umur* adalah usia yang sangat tua yang menjadikan seseorang tidak lagi memiliki produktivitas akibat makin melemahnya daya fisik dan ingatannya (Shihab, 2002: 14). Ada yang menafsirkan frasa *wa minkum man yutawaffā wa minkum man yuraddu ilā arżal al-'umur* sebagai berikut, "Ada sebagian kalian yang diwafatkan sampai pada masa kesempurnaan kekuatannya dan akalnya, dan ada juga yang masih hidup sampai pada masa yang sangat lemah dan pikun. Maka, jadilah ia seperti masa awal kanak-kanaknya, sangat lemah baik akal maupun pemahamannya." Dalam praktiknya, di antara manusia ada yang meninggal sebelum kondisi ideal itu, namun ada juga manusia yang baru meninggal setelah usia lanjut sampai pikun hingga tidak dapat mengingat apa-apa lagi.

Proses perkembangan manusia dari lemah menjadi kuat, dari kuat menjadi lemah kembali, atau sejak lahir menjadi dewasa dan tua digambarkan dalam firman Allah,

ٱللَّهُ ٱلَّذِي خَلَقَكُم مِّن ضَعۡفٖ ثُمَّ جَعَلَ مِنۢ بَعۡدِ ضَعۡفٖ قُوَّةٗ ثُمَّ جَعَلَ مِنۢ بَعۡدِ قُوَّةٖ ضَعۡفٗا وَشَيۡبَةٗۚ يَخۡلُقُ مَا يَشَآءُۚ وَهُوَ ٱلۡعَلِيمُ ٱلۡقَدِيرُ ٥٤

Allah-lah yang menciptakan kamu dari keadaan lemah, kemudian Dia menjadikan (kamu) setelah keadaan lemah itu menjadi kuat, ke-

mudian Dia menjadikan (kamu) setelah kuat itu lemah (kembali) dan beruban. Dia menciptakan apa yang Dia kehendaki. Dan Dia Maha Mengetahui, Mahakuasa. (ar-Rūm/30: 54)

B. INSTITUSI DALAM DIRI MANUSIA

Hakikat manusia dilihat dari proses kejadiannya, menurut informasi Al-Qur'an, tersusun atas dua komponen, yaitu tanah *(min ṣalṣālin min ḥamai'n masnūn*) dan roh (*wa nafakha fīhi min rūḥihī*) (al-Ḥijr/15: 28–29). Dari informasi ini dapat dipahami bahwa manusia adalah makhluk dua dimensi.[1] Unsur pertama dipahami sebagai pembentuk raga/jasmani, sedangkan unsur kedua diyakini sebagai pembentuk jiwa/rohani. Dalam rohani itu sendiri ada institusi jiwa, roh, dan kalbu.

1. Jasmani atau Raga

Dalam Al-Qur'an term yang sering diartikan dengan badan, tubuh, atau raga di antaranya *jasad* yang dijamakkan menjadi *ajsād*, *jism* dengan bentuk jamak *ajsām atau jusūm*, dan badan dengan bentuk jamaknya *abdān*. Ketiga term ini digunakan oleh Al-Qur'an, seperti dalam ayat-ayat berikut.

a. Jasad dalam bentuk *maṣdar* disebut dalam empat ayat, dan tidak ditemukan dalam bentuk jamak.
b. Jisim dalam bentuk *ma'rifat* (*al-jism*) disebut dalam Surah al-Baqarah/2: 247, dan dalam bentuk jamak (*ajsām*) disebut dalam Surah al-Munāfiqūn/63: 4.
c. Badan disebut dalam Surah Yūnus/10: 92.

Pengertian jasad menurut ar-Rāgib al-Iṣhfahāniy (t.th.: 93) sama halnya dengan *jism,* namun lebih khusus. Mengutip pendapat al-Khalīl, ia mengatakan bahwa jasad tidak digunakan untuk selain manusia, karena secara bahasa jasad artinya *jażwah an-nār*, bara api (al-Jayāniy, 1984, 1: 99). Sementara itu, al-Fayyūmiy (t.th., 1: 10) mengatakan bahwa kata jasad tidak digunakan kecuali untuk makhluk hidup yang berakal, seperti manusia, malaikat, dan jin. Adapun jisim artinya keseluruhan badan dan anggota badan dari manusia dan selainnya (al-Mursiy, t.th., 7: 82). Dalam pandangan filsafat, jasad adalah segala sesuatu yang dapat diindera, baik dari manusia, hewan, maupun tumbuhan (al-Ḥanafiy, t.th., 1: 122). Selanjutnya, pengertian badan menurut al-'Askariy (2000, 1: 192) lebih tinggi daripada jasad manusia. Sementara itu, Ibnu Manẓūr (t.th., 13: 47) mengatakan bahwa badan adalah

1 Berbeda dari iman Kristen yang meyakini bahwa manusia adalah makhluk tiga dimensi, yang tersusun atas *spirit* (roh), *soul* (jiwa), dan *body* (raga) (Hagin, 1973: 5).

jasad manusia selain kepala dan leher.

2. Jiwa

Dalam Al-Qur'an, istilah yang sering diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh para ahli dengan arti jiwa adalah *nafs,* yang bentuk jamaknya *anfus* atau *nufūs*. Misalnya, tim dari Departemen Agama RI (2011: 594) menerjemahkan *an-nafs al-muṭma'innah* menjadi jiwa yang tenang (al-Fajr/89: 27). Begitu pun, bentuk jamaknya, yakni *al-anfus*, dialihbahasakan menjadi jiwa-jiwa (al-Baqarah/2: 155).

Secara bahasa, kata *nafs* menurut Ibnu Fāris (1979, 5: 460) tersusun dari nūn, fā' dan sīn yang berakar dari kata *nafasa*. Kata *an-nafs* menunjukkan suatu keadaan yang keluar (berembus) secara lembut atau perlahan, baik berupa angin maupun lainnya. Untuk itu, derivat dari kata ini menunjukkan adanya sesuatu yang keluar secara perlahan. Istilah *at-tanaffus* berarti *nasm al-hawā' ilā al-bāṭin wa ikhrājuh* (keluar-masuknya udara dari dan ke perut) (al-Manāwiy, 1410, 1: 210). Dengan ungkapan lain, *at-tanaffus* artinya adalah bernapas, sebagaimana hadis berikut.

إِذَا شَرِبَ أَحَدُكُمْ فَلَا يَتَنَفَّسْ فِي الْإِنَاءِ ... (رواه البخاري ومسلم عن أبي قتادة)

Apabila salah seorang di antara kamu minum, janganlah ia bernapas di dalam bejana … (Riwayat al-Bukhāriy dan Muslim dari Abū Qatādah)

Selain itu, ditemukan pula istilah *an-nifās* yang artinya *ad-dam al-khārij 'aqiba al-wilādah* (darah yang keluar pasca-melahirkan) (al-Muṭraz, 1979, 2: 318). Nifas diidentikkan dengan haid. Hal ini didasarkan pada dua hadis berikut.

بَيْنَا أَنَا مَعَ النَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مُضْطَجِعَةٌ فِيْ خَمِيْلَةٍ حِضْتُ، فَانْسَلَلْتُ، فَأَخَذْتُ ثِيَابَ حِيْضَتِيْ، فَقَالَ: أَنُفِسْتِ، فَقُلْتُ: نَعَمْ، فَدَعَانِيْ فَاضْطَجَعْتُ مَعَهُ فِي الْخَمِيْلَةِ. (رواه البخاري عن أم سلمة)

Aku bersama Nabi berada di tempat tidur dalam satu selimut, tiba-tiba aku haid, maka aku turun dari tempat tidur dan mengambil pakaian khusus haidku. Nabi bertanya, "Apakah engkau keluar haid?" Aku menjawab, "Betul." Beliau pun mengajakku tidur lagi bersamanya dalam satu selimut. (Riwayat al-Bukhāriy dari Ummu Salamah)

إِنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ دَخَلَ عَلَيْهَا، وَحَاضَتْ بِسَرِفَ قَبْلَ أَنْ تَدْخُلَ مَكَّةَ، وَهِيَ تَبْكِي، فَقَالَ: مَا لَكِ أَنُفِسْتِ؟ قَالَتْ: نَعَمْ، قَالَ: إِنَّ هَذَا أَمْرٌ كَتَبَهُ اللهُ عَلَى بَنَاتِ آدَمَ، فَاقْضِيْ مَا يَقْضِي الْحَاجُّ، غَيْرَ أَنْ لَا تَطُوْفِيْ بِالْبَيْتِ. (رواه البخاري ومسلم عن عائشة)

Nabi masuk menemuinya ('Ā'isyah) ketika sedang haid di Sarif sebelum masuk Mekah. Dia saat itu sedang menangis. Nabi bertanya, "Ada apa denganmu, apakah engkau sedang haid?" 'Ā'isyah menjawab, "Ya." Nabi bersabda, "Sesungguhnya ini (haid) adalah suatu hal yang telah Allah tetapkan atas anak-anak perempuan Adam. Laksanakanlah apa saja yang dilakukan oleh orang yang berhaji, tetapi janganlah bertawaf di Baitullah." (Riwayat al-Bukhāriy dan Muslim dari 'Ā'isyah).[2]

Format penulisan *an-nafs* pun cukup variatif dalam Al-Qur'an, baik dalam bentuk *mufrad* (tunggal) maupun jamak. Dalam bentuk tunggal, ada yang ditulis dalam bentuk *ma'rifat* (*definite*) (*an-nafs*) dalam 7 ayat,[3] *bin-nafs* dalam 2 ayat[4], dan ada pula yang ditulis dalam bentuk *nakirah* (*indefinite*), yakni *nafs*, dalam 43 ayat. Dalam bentuk *nakirah* ini, kata ini terkadang diimbuhi *ḍamīr* (*personal pronoun*), seperti *nafsuka* (9 ayat),[5] *nafsuhū* (25 ayat), dan *nafsī* (9 ayat). Dalam dalam bentuk jamak, kata ini diungkapkan dengan *an-nufūs* (Surah at-Takwir/81: 7), *anfusunā* (2 ayat), dan *al-anfus* (5 ayat).[6]

Kata *nafs* dalam ayat-ayat di atas tidak selalu menunjukkan makna jiwa dalam pengertian aspek rohani semata, tetapi ada pula yang menunjukkan makna manusia secara totalitas, yang meliputi jiwa dan raga. Misalnya, kata *nafs* dalam ayat berikut.

وَلَا تَقْتُلُوا النَّفْسَ الَّتِيْ حَرَّمَ اللّٰهُ اِلَّا بِالْحَقِّ ۗ ... ٣٣

Dan janganlah kamu membunuh orang yang diharamkan Allah (membunuhnya), kecuali dengan suatu (alasan) yang benar ... (al-Isrā'/17: 33)

Secara konteks, ayat di atas berisi larangan membunuh manusia kecuali dengan alasan yang dibenarkan oleh syariat (Ibnu Kaṡīr, 1999, 5: 73). Tentu yang dimaksud adalah pembunuhan terhadap manusia seutuhnya, bukan hanya jiwanya. Oleh karena itu, 'Abdul 'Azīz Sayyid al-Ahl (1983: 462) menyebutkan bahwa kata *an-nafs* ini memiliki sepuluh macam arti. Sementara itu, dalam *Tāj al-'Arūs* (al-Ḥusainiy, t.th., 16: 559) disebutkan bahwa *nafs* memiliki lima belas arti.

2 Berdasarkan kedua hadis di atas para ulama berbeda pendapat perihal asal kata *an-nifās*. Ada yang mengatakan bahwa huruf *nūn*-nya menggunakan tanda baca *ḍammah* sehingga dibaca *nufisa*. Sebagian yang lain berpendapat bahwa *nūn*-nya menggunakan tanda baca *fathah* dan dibaca *nafisa.* (al-Jazīriy, 1979, 5: 203).

3 Yakni dalam Surah al-Mā'idah/5: 45, al-An'ām/6: 151, Yūsuf/12: 53, al-Isrā'/17: 33, al-Furqān/25: 68, an-Nāzi'āt/79: 40, dan al-Fajr/89: 27.

4 Yaitu dalam Surah al-Mā'idah/5: 45 dan al-Qiyāmah/75.

5 Terdapat dalam Surah an-Nisā'/4: 79 dan 84, al-Mā'idah/5: 116, al-A'rāf/7: 205, al-Kahf/18: 6 dan 28, asy-Syu'arā'/26: 3, al-Aḥzāb/33: 37, dan Fāṭir/35: 8.

6 Yakni dalam Surah an-Nisā'/4: 128, an-Naḥl/16: 7, az-Zumar/39: 42, az-Zukhruf/43: 71, dan an-Najm/53: 23.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *nafs* dalam Al-Qur'an selain menunjukkan pengertian jiwa sebagai bagian dari diri manusia yang bersifat immateri, juga memiliki arti manusia secara totalitas atau *al-insān*.

3. Keterjalinan antara Jiwa dan Raga

Karena raga dapat diamati secara sensual-empirik maka ia dikategorikan sebagai materi yang memiliki massa dan dapat menempati ruang. Adapun rohani tidak dapat dijangkau secara inderawi. Oleh karena itu, persoalan eksistensi rohani dalam diri manusia ini menjadi bahan diskusi para ahli, terutama para rohani.

Aliran Materialisme (serba-zat) berpandangan bahwa rohani tiada lain adalah materi (Young, 2007: 1). Materi dimaksud, menurut pandangan *materialism dualism* (serba-dua), agak berlainan sifatnya dari materi biasa. Berbeda dengan pandangan *idealism* atau *spiritualism* (serba-roh) yang berpendapat bahwa roh bersifat immateri, bahkan raga dipandang sebagai refleksi roh (Look, 2002: 380). Sementara itu, Rene Descartes dengan aliran "serba-dua"-nya berpandangan bahwa ada dua jenis hakikat atau substansi, yaitu raga (*substantia corporea*) dan jiwa (*substantia cogitans*) (Suzuki, 2012: 74).

Jika pendapat aliran Cartesian ini dapat diterima maka dapat disimpulkan bahwa manusia bersifat *dualism* yang tersusun atas unsur materi (jasmani) dan immateri (rohani). Persoalannya adalah bagaimana hubungan antara rohani dan jasmani itu; apa kaitan antara roh (*ar-rūḥ*/*spirit*) dengan jiwa (*an-nafs*/*soul*); identikkah roh dengan jiwa?

Persoalan-persoalan tersebut menarik untuk diperbincangkan. Dalam diskursus filsafat, misalnya, aliran Cartesian yang dikutip oleh Sutan Takdir Alisjahbana (1981: 50) berpendapat bahwa antara zat (raga) dan jiwa tidak ada hubungan apa pun, selain hubungan saling pengaruh yang diadakan Tuhan dari luar. Turut mempertegas pendapat Cartesian, Gottfried Wilhelm Leibniz (1646–1716), dengan aliran paralelismenya, menggambarkan hubungan antara jiwa dan raga itu ibarat dua buah arloji yang berjalan secara sinkron (Allen, t.th.: 89). Sementara William Benjamin Carpenter (1813–1885) berpendapat bahwa terdapat hubungan antara jiwa dengan raga yang saling mempengaruhi (psychophysicalinteractionism) (Wozniak, 1992: 13).

Kedua pendapat tersebut sebenarnya memiliki titik singgung, yakni terdapat hubungan yang signifikan antara roh/jiwa dengan raga. Perbedaannya adalah perihal bentuk hubungan antara keduanya. Untuk itu, tulisan ini

hendak melihat bentuk hubungan antara jiwa/roh dengan raga dalam wawasan Al-Qur'an.

Sementara itu, para filsuf dulu juga menjadikan keterkaitan antara jiwa dan raga ini sebagai salah satu wacana filsafatnya. Pada umumnya, mereka berpandangan bahwa jiwa adalah substansi yang sebenarnya, sedangkan jasmani sekadar manifestasi dari jiwa itu, atau tempat persemayaman jiwa; atau, jika derajatnya mau dinaikkan, jasad adalah substansi yang lebih rendah daripada jiwa. Kebalikan dari pandangan di atas, mazhab empirisme dalam ilmu psikologi memandang justru jisimlah yang merupakan substansi, sedangkan jiwa hanyalah refleksi dari aktivitas jasmani.

Lalu, bagaimana Al-Qur'an memandang hubungan ini? Dalam pandangan Al-Qur'an, jiwa dapat mempengaruhi raga, dalam hal ini perilaku baik dan buruk, sebagaimana dinyatakan dalam ayat berikut.

وَمَآ اُبَرِّئُ نَفْسِيْۚ اِنَّ النَّفْسَ لَاَمَّارَةٌۢ بِالسُّوْۤءِ اِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّيْۗ اِنَّ رَبِّيْ غَفُوْرٌ رَّحِيْمٌ ٥٣

Dan aku tidak (menyatakan) diriku bebas (dari kesalahan), karena sesungguhnya nafsu itu selalu mendorong kepada kejahatan, kecuali (nafsu) yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun, Maha Penyayang. (Yūsuf/12: 53)

Secara konteks ayat ini berkaitan dengan kisah Nabi Yusuf yang diajak untuk berbuat tidak senonoh oleh istri al-'Aziz. Dari ayat ini sekurang-kurangnya ada dua hal penting untuk dicermati. *Pertama*, terdapat hubungan kausalitas antara jiwa dan raga di mana jiwa dapat dikatakan sebagai *independent variable* yang memengaruhi raga yang diekpresikan dalam bentuk perilaku baik dan buruk; dan raga diposisikan sebagai *dependent variable*. Dengan istilah lain, jiwa berkedudukan sebagai sumber perintah, sedangkan raga sebaliknya. *Kedua*, dilihat dari segi sifatnya, jiwa berwajah ganda, ada yang baik dan ada pula yang jahat. Hal ini sesuai firman Allah bahwa Dia telah mengilhamkan kepada jiwa itu sifat *al-fujūr* dan *at-taqwā* (asy-Syam/91: 8). *Al-fujūr* adalah *asy-syarr* (keburukan), sedangkan *at-taqwā* adalah *al-khair* (kebaikan). []

BAB III
TERM-TERM TENTANG JIWA DALAM AL-QUR'AN

Pada bab terdahulu telah diuraikan arti jiwa dan roh serta hubungan antara jiwa dan raga. Bab ini akan menguraikan lebih lanjut term-term yang Al-Qur'an gunakan untuk menunjukkan jiwa. Untuk menunjukkan pengertian jiwa, Al-Qur'an menggunakan beberapa ungkapan, yaitu *nafs*, *qalb*, dan *rūḥ*. Kata *nafs* disebut dalam Al-Qur'an sebanyak 160 kali, *qalb* 133 kali, dan *rūḥ* 24 kali.

A. NAFS

Kata *nafs* disebut 160 kali dalam Al-Qur'an. Kata *nafs* terkadang bermakna spesies manusia (berarti bersifat fisik), kadang bersifat rohani saja, dan kadang dikesankan bahwa jiwa (*nafs*) itu kekal karena setelah masa kubur dibangkitkan, jiwa (*nafs*) itu masih dapat mengetahui apa yang telah dikerjakan semasa hidupnya di dunia. Terkadang Al-Qur'an membedakan antara jiwa dan hati. Kata *rūḥ* pun demikian, kadang ia digunakan untuk menunjukkan makna jiwa dan terkadang untuk menunjuk Jibril.

Kata *nafs* dalam Al-Qur'an juga terkadang berarti dorongan jiwa atau syahwat. Menurut Al-Qur'an ada beberapa jenis dorongan jiwa sesuai kecenderungannya, yaitu:

1. *An-nafs al-ammārah bi as-sū'* (dorongan jiwa untuk berbuat buruk), seperti disebut dalam firman Allah,

وَمَآ اُبَرِّئُ نَفْسِيْۚ اِنَّ النَّفْسَ لَاَمَّارَةٌۢ بِالسُّوْۤءِ

اِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّيْ ۗاِنَّ رَبِّيْ غَفُوْرٌ رَّحِيْمٌ ۝٥٣

Dan aku tidak (menyatakan) diriku bebas (dari kesalahan), karena sesungguhnya nafsu itu selalu mendorong kepada kejahatan, kecuali (nafsu) yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun, Maha Penyayang. (Yūsuf/12: 53)

Menurut az-Zamakhsyariy (t.th., 2: 327), kata *an-nafs* di sini bermakna jenis kelamin, yaitu bahwa jenis kelamin laki-laki dan perempuan itu menimbulkan syahwat yang dapat membawa kepada keburukan.

2. *An-nafs al-lawwāmah* (jiwa yang menyesal karena perbuatan maksiat). Allah berfirman,

لَآ اُقْسِمُ بِيَوْمِ الْقِيٰمَةِۙ ۝١ وَلَآ اُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ ۝٢

Aku bersumpah dengan hari kiamat, dan aku bersumpah demi jiwa yang selalu menyesali (dirinya sendiri). (al-Qiyāmah/75: 1–2)

Menurut az-Zamakhsyariy (t.th., 4: 190), jiwa-jiwa manusia akan menyesali diri pada hari kiamat karena sedikitnya takwa mereka kepada Allah saat di dunia. Sementara itu, M. Quraish Shihab (2002, 9: 167) menjelaskan bahwa semua orang akan menyesal pada hari kiamat karena tidak menggunakan seluruh kesempatan hidup di dunia untuk berbuat baik. Shihab juga menjelaskan bahwa *an-nafs al-lawwāmah* berposisi di antara *an-nafs al-muṭma’innah* (jiwa yang tenang) dan *an-nafs al-ammārah bi as-sū’* (jiwa yang selalu mendorong kepada keburukan).

3. *An-nafs al-muṭma’innah*, sebagaimana firman Allah,

يٰٓاَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَىِٕنَّةُۙ ۝٢٧ ارْجِعِيْٓ اِلٰى رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ۚ ۝٢٨

Wahai jiwa yang tenang! Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang rida dan diridai-Nya. (al-Fajr/89: 27–28)

M. Quraish Shihab (2002, 15: 256 –257) mengatakan, kata “kembalilah” (*irji‘ī*) pada ayat ini merujuk pada waktu ketika jiwa akan meninggalkan jasadnya ketika seseorang meninggal dunia atau dibangkitkan dari alam kubur. Agak berbeda dari Syihab, az-Zamakhsyariy (t.th., 4: 254) mengatakan, seruan *irji‘ī* dapat berarti ketika seseorang menemui kematian, atau ketika dibangkitkan dari kubur, atau ketika ia (roh seseorang) akan masuk surga.

An-nafs ar-rāḍiyah al-marḍiyyah (jiwa yang rida dan diridai),

seperti dijelaskan dalam Surah al-Fajr/89: 28 di atas. Kata *ar-rāḍiyah al-marḍiyyah* digunakan setelah Allah menyebut atau memanggil *an-nafs al-muṭma'innah* pada ayat 27 surah yang sama.

4. *An-nafs al-mulhamah* (jiwa yang diilhami), seperti disebutkan dalam firman Allah,

فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ۝٨

Maka Dia mengilhamkan kepadanya (jalan) kejahatan dan ketakwaannya. (asy-Syams/91: 8)

M. Quraish Shihab (2002: 15: 297–299) mengatakan bahwa ilham berbeda dari wahyu. Ilham, menurutnya, adalah semacam intuisi, pemberitahuan langsung dari Allah, bahwa suatu perbuatan itu baik atau buruk. Mengutip pendapat aṭ-Ṭabāṭabā'iy, Shihab lalu mengatakan bahwa Tuhan memberi manusia insting seperti rasa lapar dan lain-lain, lalu wahyu dan ilham memberitahu manusia mengenai pilihan apakah untuk memenuhi dorongan insting itu ia akan menggunakan jalan haram atau halal.

Selain menjelaskan jenis-jenis jiwa, Al-Qur'an juga menjelaskan beberapa sifat jiwa yang lain, meski tidak menggunakan kata *nafs* di dalamnya, melainkan menyebut manusia secara keseluruhan. Sifat-sifat yang disebutkan itu ialah bahwa manusia itu suka tergesa-gesa, berkeluh kesah, dan merasa diri tinggi atau penting. Mengenai ketergesaan manusia, Allah berfirman,

كَلَّا بَلْ تُحِبُّونَ الْعَاجِلَةَ ۝٢٠ وَتَذَرُونَ الْآخِرَةَ ۝٢١

Tidak! Bahkan kamu mencintai kehidupan dunia, dan mengabaikan (kehidupan) akhirat. (al-Qiyāmah/75: 20–21)

... وَكَانَ الْإِنْسَانُ عَجُولًا ۝١١

... dan memang manusia bersifat tergesa-gesa. (al-Isrā'/17: 11)

Demikianlah, manusia cenderung menyukai keuntungan yang segera (kehidupan dunia) meski keuntungan itu hanya sedikit, dan meninggalkan keuntungan yang jauh dan masih lama meski sesungguhnya keuntungan itu amat besar (hari akhirat).

Mengenai sifat suka berkeluh kesah manusia, Allah berfirman,

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ۝١٩ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ۝٢٠ وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا ۝٢١ إِلَّا الْمُصَلِّينَ ۝٢٢ الَّذِينَ هُمْ عَلَىٰ صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ ۝٢٣

Sungguh, manusia diciptakan bersifat suka mengeluh. Apabila dia ditimpa kesusahan dia berkeluh kesah, dan apabila mendapat

kebaikan (harta) dia jadi kikir, kecuali orang-orang yang melaksanakan salat, mereka yang tetap setia melaksanakan salatnya. (al-Ma‘ārij/70: 19–23)

Ayat-ayat di atas menyatakan bahwa sifat suka berkeluh kesah itu dapat dihilangkan dengan menunaikan salat.

Mengenai kebiasaan manusia merasa diri tinggi atau penting, Allah berfirman,

فَاَمَّا الْاِنْسَانُ اِذَا مَا ابْتَلٰىهُ رَبُّهٗ فَاَكْرَمَهٗ وَنَعَّمَهٗ ەۙ فَيَقُوْلُ رَبِّيْٓ اَكْرَمَنِۗ ١٥ وَاَمَّآ اِذَا مَا ابْتَلٰىهُ فَقَدَرَ عَلَيْهِ رِزْقَهٗ ەۙ فَيَقُوْلُ رَبِّيْٓ اَهَانَنِۚ ١٦ كَلَّا بَلْ لَّا تُكْرِمُوْنَ الْيَتِيْمَۙ ١٧ وَلَا تَحٰۤضُّوْنَ عَلٰى طَعَامِ الْمِسْكِيْنِۙ ١٨

Maka adapun manusia, apabila Tuhan mengujinya lalu memuliakannya dan memberinya kesenangan, maka dia berkata, “Tuhanku telah memuliakanku.” Namun apabila Tuhan mengujinya lalu membatasi rezekinya, maka dia berkata, “Tuhanku telah menghinaku.” Sekali-kali tidak! Bahkan kamu tidak memuliakan anak yatim, dan kamu tidak saling mengajak memberi makan orang miskin. (al-Fajr/89: 15–18)

Ayat-ayat tersebut juga memberitahukan bahwa sifat manusia merasa diri tinggi atau penting dapat dihilangkan dengan memuliakan anak yatim dan memberi makan orang miskin.

Dengan kecenderungan-kecenderungan yang demikian itu, jiwa (*nafs*) dapat disucikan dengan mengingat Allah atau berzikir kepada Allah, termasuk dengan salat, memuliakan anak yatim, dan memberi makan orang miskin, agar jiwa menjadi baik. Allah berfirman,

قَدْ اَفْلَحَ مَنْ زَكّٰىهَاۖ ٩ وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسّٰىهَاۗ ١٠

Sungguh beruntung orang yang menyucikannya (jiwa itu), dan sungguh rugi orang yang mengotorinya. (asy-Syams/91: 9–10)

B. QALB

Kata *qalb* atau *qulub* diulang 133 kali dalam Al-Qur’an. *Qalb* berarti jiwa atau hati. Terkadang kata itu juga dikaitkan dengan akal, dalam arti orang dapat mempunyai jiwa atau hati tetapi tidak menggunakan akalnya, sebagaimana dijelaskan oleh firman Allah:

اَفَلَمْ يَسِيْرُوْا فِى الْاَرْضِ فَتَكُوْنَ لَهُمْ قُلُوْبٌ يَّعْقِلُوْنَ بِهَآ اَوْ اٰذَانٌ يَّسْمَعُوْنَ بِهَاۚ فَاِنَّهَا لَا تَعْمَى الْاَبْصَارُ وَلٰكِنْ تَعْمَى الْقُلُوْبُ الَّتِيْ فِى الصُّدُوْرِ ٤٦

Maka tidak pernahkah mereka berjalan di bumi, sehingga hati mereka dapat memahami (memikirkan), telinga mereka dapat mendengar? Sebenarnya bukan mata itu yang buta, tetapi yang buta ialah hati yang di dalam dada.” (al-Ḥajj/22:46)

Demikian pula Allah mengaitkan hati dengan akal dalam firman-Nya,

وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيْرًا مِّنَ الْجِنِّ وَالْاِنْسِ لَهُمْ قُلُوْبٌ لَّا يَفْقَهُوْنَ بِهَا ۖوَلَهُمْ اَعْيُنٌ لَّا يُبْصِرُوْنَ بِهَا ۖوَلَهُمْ اٰذَانٌ لَّا يَسْمَعُوْنَ بِهَا ۗاُولٰۤىِٕكَ كَالْاَنْعَامِ بَلْ هُمْ اَضَلُّ ۗاُولٰۤىِٕكَ هُمُ الْغٰفِلُوْنَ ﴿١٧٩﴾

Dan sungguh, akan Kami isi neraka Jahanam banyak dari kalangan jin dan manusia. Mereka memiliki hati, tetapi tidak dipergunakannya untuk memahami (ayat-ayat Allah) dan mereka memiliki mata (tetapi) tidak dipergunakannya untuk melihat (tanda-tanda kekuasaan Allah), dan mereka mempunyai telinga (tetapi) tidak dipergunakannya untuk mendengar (ayat-ayat Allah). Mereka seperti hewan ternak, bahkan lebih sesat lagi. Mereka itulah orang-orang yang lengah. (al-A‘rāf/7: 179)

Al-Qur’an menyematkan beberapa sifat pada *qalb* sehingga membentuk macam-macam hati. Sifat-sifat yang diberikan oleh Al-Qur’an pada *qalb* manusia di antaranya:

1. *Al-qulūb al-gulf* (hati yang terkunci mati), seperti disebutkan dalam firman Allah,

   وَقَالُوْا قُلُوْبُنَا غُلْفٌ ۗ بَلْ لَّعَنَهُمُ اللّٰهُ بِكُفْرِهِمْ فَقَلِيْلًا مَّا يُؤْمِنُوْنَ ﴿٨٨﴾

   Dan mereka berkata, “Hati kami tertutup.” Tidak! Allah telah melaknat mereka itu karena keingkaran mereka, tetapi sedikit sekali mereka yang beriman. (al-Baqarah/2: 88)

   Al-Baiḍāwiy (t.th., 1: 111–112) dalam tafsirnya, mengutip Ibnu Abī Syaibah dan Ibnu Jarīr, mengatakan bahwa hati yang tertutup ialah hati orang-orang kafir (*qalb al-kāfir*), bukan hati orang mukmin (*qalb al-mu’min*) atau hati orang munafik (*qalb al-munāfiq*). Sementara itu, M. Quraish Shihab (2002: 1: 247) mengatakan bahwa hati yang tertutup itu ialah hati yang merasa sudah penuh berisi berbagai informasi dan ilmu pengetahuan sehingga tidak ada ruangan lagi untuk mengakomodasi wahyu Tuhan. Menurut az-Zamakhsyariy (t.th., 1: 295), dalam ayat itu Allah membantah bahwa keingkaran mereka terhadap wahyu Allah dikarenakan hati mereka sudah penuh dengan segala ilmu dan informasi lain, melainkan semata disebabkan kekafiran mereka, karena pada awalnya setiap hati itu bersih.

2. *Al-qulūb al-qāsiyah* (hati yang keras atau kaku), seperti disebutkan dalam firman Allah,

   فَبِمَا نَقْضِهِمْ مِّيْثَاقَهُمْ لَعَنّٰهُمْ وَجَعَلْنَا قُلُوْبَهُمْ قٰسِيَةً ۚ ... ﴿١٣﴾

   (Tetapi) karena mereka melanggar janjinya, maka Kami melaknat mereka, dan Kami jadikan hati mereka keras membatu ... (al-Mā’idah/5: 13)

3. *Al-qulūb al-munkirah* (hati yang ingkar). Allah berfirman,

إِلَٰهُكُمْ إِلَٰهٌ وَاحِدٌ ۚ فَالَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ بِالْآخِرَةِ قُلُوبُهُمْ مُنْكِرَةٌ وَهُمْ مُسْتَكْبِرُونَ ﴿٢٢﴾

Tuhan kamu adalah Tuhan Yang Maha Esa. Maka orang yang tidak beriman kepada akhirat, hati mereka mengingkari (keesaan Allah), dan mereka adalah orang yang sombong. (an-Naḥl/16: 22)

Az-Zamakhsyariy (t.th., 2: 406) mengatakan, hati yang mengingkari (*qulūbuhum munkirah*) pada ayat itu maksudnya ialah hati yang mengingkari keesaan Allah (*munkirah li-waḥdāniyyatillāh*) karena kesombongan mereka. M. Quraish Shihab (2002: 7: 208–209) juga mengatakan bahwa hati mereka ingkar akibat sifat keras kepala dan kesombongan dalam diri mereka.

4. *Al-qulūb al-lāhiyah* (hati yang lalai), seperti tersebut dalam firman-Nya,

اقْتَرَبَ لِلنَّاسِ حِسَابُهُمْ وَهُمْ فِي غَفْلَةٍ مُعْرِضُونَ ﴿١﴾ مَا يَأْتِيهِمْ مِنْ ذِكْرٍ مِنْ رَبِّهِمْ مُحْدَثٍ إِلَّا اسْتَمَعُوهُ وَهُمْ يَلْعَبُونَ ﴿٢﴾ لَاهِيَةً قُلُوبُهُمْ ۗ وَأَسَرُّوا النَّجْوَى الَّذِينَ ظَلَمُوا هَلْ هَٰذَا إِلَّا بَشَرٌ مِثْلُكُمْ ۖ أَفَتَأْتُونَ السِّحْرَ وَأَنْتُمْ تُبْصِرُونَ ﴿٣﴾

Telah semakin dekat kepada manusia perhitungan amal mereka, sedang mereka dalam keadaan lalai (dengan dunia), berpaling (dari akhirat). Setiap diturunkan kepada mereka ayat-ayat yang baru dari Tuhan, mereka mendengarkannya sambil bermain-main. Hati mereka dalam keadaan lalai. Dan orang-orang yang zalim itu merahasiakan pembicaraan mereka, "(Orang) ini (Muhammad) tidak lain hanyalah seorang manusia (juga) seperti kamu. Apakah kamu menerima sihir itu padahal kamu menyaksikannya?" (al-Anbiyā'/21: 1–3)

Az-Zamakhsyariy (t.th., 2: 562) memberi perhatian khusus pada penggunaan kata *lāhiyah* di awal ayat 3 Surah al-Anbiyā' di atas, karena pada akhir ayat sebelumnya Allah juga menggunakan kata yang mempunyai arti yang sama, yaitu *wa hum yal'abūn* (sambil bermain-main). Perbedaannya, *lāhiyah* adalah kata sifat, sedang *yal'abūn* adalah kata kerja. Az-Zamakhsyariy mengatakan bahwa keduanya *mutarādifah mutadākhilah* (dua kata yang berarti sama dan saling melengkapi).

5. *Al-qulūb al-mu'allafah* (hati yang dilunakkan atau dirayu). Dalam firman Allah disebutkan,

إِنَّمَا الصَّدَقَاتُ لِلْفُقَرَاءِ وَالْمَسَاكِينِ وَالْعَامِلِينَ عَلَيْهَا وَالْمُؤَلَّفَةِ قُلُوبُهُمْ ... ﴿٦٠﴾

Sesungguhnya zakat itu hanyalah untuk orang-orang fakir, orang miskin, amil za-

kat, yang dilunakkan hatinya (mualaf) ... (at-Taubah/9: 60)

Dengan diberi bagian zakat, golongan *mu'allafah qulūbuhum* diharapkan dapat melunak hatinya untuk masuk Islam atau setidaknya tidak memusuhi Islam. Az-Zamakhsyariy (t.th., 2: 197) dalam tafsirnya mengatakan, yang dimaksud dengan *al-mu'allafah qulūbuhum* dalam ayat ini adalah kaum elit Quraisy Mekah (*asyrāf al-'arab*) yang memiliki status sosial tinggi dan pengaruh kuat dalam masyarakat, sehingga perlu dilunakkan hatinya dengan diberi bagian zakat ketika kaum muslim masih lemah dan sedikit jumlahnya.

6. *Al-qalb as-salīm* (hati yang bersih atau damai). Allah berfirman,

وَلَا تُخْزِنِيْ يَوْمَ يُبْعَثُوْنَ ۝٨٧ يَوْمَ لَا يَنْفَعُ مَالٌ وَّلَا بَنُوْنَ ۝٨٨ اِلَّا مَنْ اَتَى اللّٰهَ بِقَلْبٍ سَلِيْمٍ ۝٨٩

Dan janganlah Engkau hinakan aku pada hari mereka dibangkitkan, (yaitu) pada hari (ketika) harta dan anak-anak tidak berguna, kecuali orang-orang yang menghadap Allah dengan hati yang bersih. (asy-Syu'arā'/26: 87–89)

Az-Zamakhsyariy (t.th.,3: 118) dalam tafsirnya mengatakan, *al-qalb as-salīm* adalah hati yang bebas dari penyakit kufur dan maksiat.

Selain yang disebutkan di atas, masih ada beberapa sifat lagi yang diberikan Al-Qur'an kepada hati, di antaranya *al-qalb al-munīb* (hati yang bertobat [Qāf/50: 33]), *al-qulūb al-wājifah* (hati yang sangat takut [an-Nāzi'āt/79: 8]), dan *al-qulūb al-wajilah* (hati yang tertaut/terpanggil [al-Mu'minūn/23: 60]).

Ketika berbicara tentang jiwa, tak jarang Al-Qur'an tidak menggunakan kata yang menunjukkan jiwa itu sendiri, seperti *an-nafs*, *al-qalb,* atau lainnya, melainkan begitu saja menyebut kualitas-kualitas jiwa manusia. Beberapa contohnya telah diterangkan pada pembahasan terdahulu, seperti:

1. Dalam Surah al-Ma'ārij/70: 19–22 Allah berfirman,

اِنَّ الْاِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوْعًا ۝١٩ اِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوْعًا ۝٢٠ وَّاِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوْعًا ۝٢١ اِلَّا الْمُصَلِّيْنَ ۝٢٢

Sungguh, manusia diciptakan bersifat suka mengeluh. Apabila dia ditimpa kesusahan dia berkeluh kesah, dan apabila mendapat kebaikan (harta) dia jadi kikir, kecuali orang-orang yang melaksanakan salat. (al-Ma'ārij/70: 19–22)

Az-Zamakhsyariy (t.th., 4: 185) dalam tafsirnya mengatakan, kata *halū'ā* pada ayat di atas mengandung pengertian "perubahan yang cepat" (*as-sur'ah*). Maksudnya,

manusia cepat berkeluh kesah ketika ditimpa kefakiran dan cepat pula menjadi kikir ketika mendapat nikmat.

2. Dalam Surah al-Isrā'/17: 11 Allah berfirman,

وَيَدْعُ الْاِنْسَانُ بِالشَّرِّ دُعَاۤءَهٗ بِالْخَيْرِۗ وَكَانَ الْاِنْسَانُ عَجُوْلًا ﴿١١﴾

Dan manusia (seringkali) berdoa untuk kejahatan sebagaimana (biasanya) dia berdoa untuk kebaikan. Memang manusia bersifat tergesa-gesa. (al-Isrā'/ 17: 11)

Pada ayat-ayat ini Allah tidak menggunakan kata jiwa atau padanannya, tetapi isi firman Allah itu menyangkut kualitas jiwa yang amat penting untuk diperhatikan oleh manusia. Az-Zamakhsyariy (t.th., 2: 440) mengatakan, kata *'ajūlā* sebagaimana kata *halū'ā* juga mengandung pengertian "bercepat-cepat" (*at-tasarru'*), yakni terburu-buru. Sementara itu, A. Hasan (2010: 448) mengatakan, ayat ini menerangkan bahwa bila manusia tertimpa kesusahan maka dia sering berdoa meminta mati; atau ketika marah, dia sering dengan ringannya mendoakan kebinasaan atas anaknya, sahabatnya, atau orang lain yang menjadi sasaran kemarahannya itu, sesering lidahnya meminta dan berdoa tentang kebaikan. Sekelompok manusia bahkan menantang para nabi dahulu untuk menyegerakan azab Allah kepada mereka atas keingkaran mereka, seperti firman Allah,

خُلِقَ الْاِنْسَانُ مِنْ عَجَلٍۗ سَاُورِيْكُمْ اٰيٰتِيْ فَلَا تَسْتَعْجِلُوْنِ ﴿٣٧﴾ وَيَقُوْلُوْنَ مَتٰى هٰذَا الْوَعْدُ اِنْ كُنْتُمْ صٰدِقِيْنَ ﴿٣٨﴾

Manusia diciptakan (bersifat) tergesa-gesa. Kelak akan Aku perlihatkan kepadamu tanda-tanda (kekuasaan)-Ku. Maka janganlah kamu meminta Aku menyegerakannya. Dan mereka berkata, "Kapankah janji itu (akan datang), jika kamu orang yang benar?" (al-Anbiyā'/21: 37–38)

3. Dalam Surat al-Fajr/89: 15–16 Allah berfirman,

فَاَمَّا الْاِنْسَانُ اِذَا مَا ابْتَلٰىهُ رَبُّهٗ فَاَكْرَمَهٗ وَنَعَّمَهٗ ەۙ فَيَقُوْلُ رَبِّيْٓ اَكْرَمَنِۗ ﴿١٥﴾ وَاَمَّآ اِذَا مَا ابْتَلٰىهُ فَقَدَرَ عَلَيْهِ رِزْقَهٗ ەۙ فَيَقُوْلُ رَبِّيْٓ اَهَانَنِۚ ﴿١٦﴾

Maka adapun manusia, apabila Tuhan mengujinya lalu memuliakannya dan memberinya kesenangan, maka dia berkata, "Tuhanku telah memuliakanku." Namun apabila Tuhan mengujinya lalu membatasi rezekinya, maka dia berkata, "Tuhanku telah menghinaku." (al-Fajr/ 89: 15–16)

Pada ayat 20 surah yang sama Allah berfirman lagi,

وَّتُحِبُّوْنَ الْمَالَ حُبًّا جَمًّاۗ ﴿٢٠﴾

Dan kamu mencintai harta dengan kecintaan yang berlebihan. (al-Fajr/89: 20)

Ayat-ayat ini tidak menyebut kata jiwa atau hati, tetapi mendeskripsikan kualitas jiwa manusia yang tamak akan dunia.

4. Dalam Surah al-'Ādiyāt/100: 6–8 Allah berfirman,

اِنَّ الْاِنْسَانَ لِرَبِّهٖ لَكَنُوْدٌ ۚ ﴿٦﴾ وَاِنَّهٗ عَلٰى ذٰلِكَ لَشَهِيْدٌ ۚ ﴿٧﴾ وَاِنَّهٗ لِحُبِّ الْخَيْرِ لَشَدِيْدٌ ۗ ﴿٨﴾

Sungguh, manusia itu sangat ingkar, (tidak bersyukur) kepada Tuhannya, dan sungguh dia (manusia) menyaksikan (mengakui) keingkarannya, dan sesungguhnya cintanya kepada harta benar-benar berlebihan. (al-'Ādiyāt/100: 6–8)

Demikianlah beberapa ayat yang menjelaskan tentang kualitas-kualitas jiwa atau hati manusia, tanpa memakai kata jiwa atau hati itu sendiri.

C. RŪḤ

Kata *rūḥ* dijamakkan menjadi *arwāḥ*. Kata ini masuk kelompok kata *musytarak* (homonim) yang memiliki banyak arti. Dalam Al-Qur'an, kata *rūḥ* ini memiliki banyak arti pula, antara lain:

1. *Rūḥ* berarti Al-Qur'an atau kenabian (asy-Syūrā/42: 52)[1]
2. *Rūḥ* berarti Malaikat/Jibril (al-Baqarah/2: 87, asy-Syu'arā'/26: 193, al-Ma'ārij/70: 4, an-Naba'/78: 38, dan al-Qadr/97: 4)
3. *Rūḥ* berarti daya hidup yang merupakan misteri ilahi (al-Isrā'/17: 85)

Dari akar kata yang sama dijumpai kata *ar-rīḥ* yang artinya angin (12 ayat) dan *ar-rauḥ* yang artinya rahmat Allah (Yūsuf/12: 87).[2] Dari distribusi ayat-ayat tentang roh di atas dapat disimpulkan bahwa roh dalam Al-Qur'an memiliki banyak makna.

Mengenai hubungan roh dengan jiwa, ar-Rāgib al-Iṣfahāniy (t.th.: 501) dan Ibnu Manẓūr (t.th., 6: 233) mempersamakan keduanya, dengan menjadikan ayat berikut sebagai dalilnya.

... وَلَوْ تَرٰٓى اِذِ الظّٰلِمُوْنَ فِيْ غَمَرٰتِ الْمَوْتِ وَالْمَلٰۤىِٕكَةُ بَاسِطُوْٓا اَيْدِيْهِمْۚ اَخْرِجُوْٓا اَنْفُسَكُمْۗ ... ﴿٩٣﴾

... (Alangkah ngerinya) sekiranya engkau melihat pada waktu orang-orang zalim (berada) dalam kesakitan sakratul maut, sedang para malaikat memukul dengan tangannya, (sambil berkata), "Keluarkanlah nyawamu." ... (al-An'ām/6: 93)

Konteks ayat di atas berkaitan dengan perlakuan malaikat maut ketika hendak mencabut nyawa orang kafir.

1 Aḍ-Ḍaḥḥāk memaknainya Al-Qur'an, sedangkan Ibnu Abbas memaknainya *nubuwah* (kenabian) (al-Qurṭubiy, t.th., 16: 49).

2 Kata *rauḥ* pada ayat di atas berarti rahmat. (al-Bagawiy, 1997, 4: 271).

Untuk itu, menurut beberapa mufasir, seperti al-Bagawiy (t.th., 3: 169), al-Qurṭubiy (t.th., 7: 37), dan ar-Rāziy (2000, 13: 68), kata *anfusakum* pada ayat di atas bermakna *arwāḥakum* (roh-roh kalian). Dari pendapat pakar bahasa dan mufasir di atas dapat dipahami bahwa *nafs* sinonim dengan *rūḥ.* Dengan ungkapan lain, jiwa itu sama dengan roh sebagai daya hidup. Dari sini dapat dipahami bahwa roh dan jiwa memiliki hubungan resiprokal dalam konteks kematian. Artinya, pada saat roh tidak ada, maka jiwa pun demikian.

Namun, ada pula ulama yang membedakan keduanya. Menurut mereka, bila roh merupakan daya hidup, maka jiwa adalah daya pikir atau kesadaran. Argumen pendapat ini pun berasal dari Al-Qur'an, yakni firman Allah,

ٱللَّهُ يَتَوَفَّى ٱلْأَنفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَٱلَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا ۖ فَيُمْسِكُ ٱلَّتِي قَضَىٰ عَلَيْهَا ٱلْمَوْتَ وَيُرْسِلُ ٱلْأُخْرَىٰٓ إِلَىٰٓ أَجَلٍ مُّسَمًّى ۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَءَايَٰتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٤٢﴾

Allah memegang nyawa (seseorang) pada saat kematiannya dan nyawa (seseorang) yang belum mati ketika dia tidur; maka Dia tahan nyawa (orang) yang telah Dia tetapkan kematiannya dan Dia lepaskan nyawa yang lain sampai waktu yang ditentukan. Sungguh, pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda (kebesaran) Allah bagi kaum yang berpikir. (az-Zumar/39: 42)

Ayat ini tegas menyatakan bahwa *al-anfus* (jiwa-jiwa) manusia itu berada dalam genggaman Allah, baik di waktu tidurnya maupun di waktu kematiannya. Kata *anfus* digunakan dalam kedua kondisi ini, padahal keduanya sebetulnya berbeda. Orang yang sedang tidur tidak kehilangan rohnya, melainkan hanya kehilangan jiwanya sebagai alat kesadaran, sehingga ia kehilangan kesadarannya, bukan kehilangan hidupnya. Oleh karena itu, ada ulama yang berpendapat bahwa apabila seseorang tidur, maka Allah mencabut *nafs*-nya, bukan mencabut *rūḥ*-nya, dan Allah tidak mencabut *rūḥ*-nya kecuali jika orang itu mati (al-Anbāriy, 1992, 2: 314).

Atas dasar ayat di atas, maka antara roh dan jiwa ada kalanya memiliki hubungan simetris. Artinya, hubungan yang tidak mempengaruhi secara langsung tetapi keduanya akan ada pengaruhnya ketika keduanya berada dalam raga. Dengan demikian, raga bertindak sebagai *intervening variable* atau variabel penyela yang menghubungkan keduanya.

Dari sini dapat dipahami bahwa dalam kondisi tidur, jiwalah yang digenggam oleh Allah, dan jika mati maka rohlah yang digenggam oleh-Nya. Oleh karena itu, menurut al-Mursiy, *rūḥ* adalah *mā bihī ḥayāt an-nafs* (sesuatu yang menghidupkan jiwa) (al-Mursiy, 2000,

5: 311). Sementara itu, al-Ḥusainiy (t.th., 38: 402) mengatakan bahwa roh adalah *allażī ya'īsy bihī al-insān* (sesuatu yang karenanya manusia menjadi hidup).

Pendapat di atas menegaskan bahwa *nafs* dan *rūḥ* berbeda. Bahkan, ada yang berpendapat bahwa *nafs* diciptakan dari *rūḥ* sebagaimana Hawa diciptakan dari Adam (Ḥaqqi, t.th., 7: 13). Pendapat lain mengatakan bahwa jiwa adalah sesuatu yang menjadikan akal dapat membedakan, dan roh adalah sesuatu yang menjadikan jiwa dapat bergerak. Jika pendapat ini bisa diterima, dapat dipahami bahwa jiwa dan roh merupakan satu substansi dengan fungsi yang berbeda. []

BAB IV
JIWA DALAM PANDANGAN FILSUF MUSLIM DAN KAUM SUFI

Persoalan jiwa telah menarik perhatian beberapa tokoh, mulai dari filsuf, sufi, hingga pakar ilmu kejiwaan kontemporer. Tema yang mereka perbincangkan berkisar persoalan hakikat jiwa, penyucian jiwa, dan kaitan jiwa dengan jasmani. Meski persoalan jiwa sudah cukup lama dibicarakan, tetapi tetap saja tersisa ruang misteri yang belum terungkap, sehingga Ibnu Maskawaih pernah berujar bahwa persoalan jiwa, mulai dari hakikatnya, kaitannya dengan raga, hingga keberlangsungannya setelah berpisah dengan raga tetap merupakan sebuah misteri yang masih samar dan belum terungkap (Ibnu Maskawaih, 1987: 61).

A. JIWA DALAM PANDANGAN PARA FILSUF MUSLIM

1. Ibnu Sīnā

Ibnu Sīnā membagi jiwa ke dalam tiga bagian. *Pertama,* jiwa nabati (*rūḥ nabātiy*); ia mempunyai daya makan, tumbuh, dan berkembang biak. *Kedua,* jiwa binatang (*rūḥ ḥayawāniy*); ia mempunyai daya gerak pindah dari satu tempat ke tempat lain dan daya menangkap dengan panca indra, seperti pendengaran, penglihatan, perasa, peraba, juga indra yang ada di otak, misalnya menerima pesan indra, mengingat (*memory*), dan mengkode (menyimpan) arti-arti. *Ketiga,* jiwa manusia (*rūḥ insāniy*); ia mempunyai satu

daya, yaitu berpikir, yang disebut akal. Akal ini terbagi dua, yakni akal praktis (*al-'aql al-fa''āl*) yang menerima arti-arti yang berasal dari materi melalui indra pengingat yang ada dari jiwa binatang (Fakhri, 204); dan akal teoretis (*al-'aql an-naẓariy*) yang menangkap arti-arti murni yang tak ada dalam materi, seperti Tuhan, roh, dan malaikat. Akal pula yang memungkinkan kita membentuk konsep-konsep universal, memahami berbagai macam makna, dan hubungan antara berbagai hal, melibatkan diri dalam diskusi argumentatif dan memiliki pemikiran abstak secara umum. Sebagai bahan komparasi, dalam *Piaget's Cognitive-Stage Theory* (Teori Tingkatan Kognitif Jean Piaget) dikenal dengan istilah "*formal operational period*", yaitu periode ketika manusia sudah mampu menggunakan akalnya untuk berpikir logis, sistematis, dan berpikir abstrak (akal teoretis) (Miller, 1983: 42).

Akal praktis memusatkan perhatian pada alam materi, sedangkan akal teoretis pada alam metafisik. Akal teoretis ini terdiri atas: (1) Akal potensial (*al-'aql al-hayūlāniy*), yakni akal manusia dalam bentuknya yang belum diaktifkan; (2) Akal aktual (*al-'aql bi al-fi'l*), yakni akal aktif yang melalui pancaran yang diterimanya dari akal pendorong (*al-'aql al-fa''āl*) diaktifkan menjadi pemikiran terhadap bentuk-bentuk dan objek-objek universal maupun konsep tertinggi (Syaikh, 1991: 93). Akal aktual lebih banyak menangkap arti-arti murni (Nasution, 1994: 152). (3) Akal perolehan (*al-'aql al-mustafād*), yaitu akal tetap atau disebut juga *al-aql bi al-malakah*, yakni akal yang memiliki pemahaman terhadap bentuk universal; akal tertinggi dan telah sempurna kesanggupannya menangkap arti-arti murni. Inilah tingkatan akal yang tertinggi dan dimiliki oleh filsuf. Akal inilah yang dapat menangkap arti-arti murni yang dipancarkan oleh Tuhan (Nasution, 1994: 152).

Karakter dan sifat seseorang banyak tergantung pada jiwa mana yang berpengaruh pada dirinya. Jika jiwa nabati dan hewani yang mempengaruhi dirinya maka ia menyerupai binatang. Tetapi, jika jiwa insani yang berpengaruh terhadap dirinya maka ia menyerupai malaikat (Nasution, 1994: 152). Karena itu, di dunia ini (alam tubuh spiritual), manusia bisa menjadi malaikat, setan, atau binatang yang makan sesamanya. Jika pengetahuan dan rasa hormat lebih mendominasinya, ia akan menjadi malaikat. Jika kemunafikan, kelicikan, dan kebodohan yang berlipat ganda (ia sendiri tidak sadar akan kebodohan yang sebenarnya) lebih mendominasinya, maka ia akan menjadi setan. Jika ia dikuasai oleh efek-efek nafsu indra-

wiah, ia akan menjadi binatang. Jika ia ditaklukan oleh efek-efek amarah dan agresivitas, ia akan menjadi binatang yang memakan binatang yang lain, sebab anjing menjadi anjing karena bentuk kebinatangannya, bukan karena materi tubuhnya. Di antara beragam binatang banyak yang termasuk dalam sifat karakteristik jiwa yang ganas, seperti singa, serigala, dan lain-lain (Shadra, 2001: 143).

2. Ibnu 'Arabiy

Muḥyiddīn bin 'Arabiy, atau lebih dikenal dengan sebutan Ibnu 'Arabiy, lahir di Marcella, Spanyol, pada 1165 M. Pada usia tiga puluh tahun ia berkelana ke timur melalui negeri-negeri Afrika Utara, kemudian menetap di Bagdad hingga meninggal dunia pada 1240 M. Ia dikenal sebagai asy-Syaikh al-Akbar, dan di antara 400 bukunya yang terkenal ialah *al-Futūḥat al-Makkiyyah dan Fuṣūṣ al-Ḥikam*. Pikiran-pikirannya kontroversial pada zamannya, bahkan sampai sekarang. Banyak pihak menginginkan agar karya-karyanya dicekal dari peredaran karena dipandang dapat menyesatkan.

Di antara pikirannya yang kontroversial ialah konsepnya mengenai perjalanan jiwa. Baginya, Tuhan adalah suatu wujud yang bebas dari segala sifat; Tuhan adalah gaib dan penghulu segala yang gaib (*gaib al-guyūb*), sedangkan jiwa manusia senantiasa melakukan perjalanan (*safar*) tiada henti di seputar *gaib al-guyūb* itu. Ada tiga macam perjalanan yang dijalani oleh jiwa manusia.

Pertama, jiwa manusia melakukan perjalanan yang disebutnya *safar 'anillāh* (perjalanan berpisah dari Allah). Maksudnya, jiwa manusia setelah mengalami berbagai tahapan kehidupan kemudian dilahirkan ke dunia ini.

Kedua, perjalanan yang disebutnya *safar ilallāh,* yaitu perjalanan kembali menuju Allah. Maksudnya, jiwa manusia (setelah kematian) kembali menuju Allah setelah berpisah sekian lama untuk bergabung kembali, bersatu dengan Allah.

Ketiga, perjalanan yang disebutnya *safar fillāh*, artinya perjalanan dalam Allah, bersama Allah, atau menyatu dengan Allah. Perjalanan ketiga ini tiada berujung lagi. Ibnu 'Arabiy menegaskan bahwa untuk sampai pada perjalanan ketiga ini jiwa harus memenuhi beberapa syarat, seperti memisahkan diri dari keramaian dunia (*'uzlah*) dan kesadaran penuh tiada henti (*sahar*).

Ia juga menegaskan bahwa kebanyakan manusia hanya sanggup melakukan perjalanan pertama, tetapi tidak sanggup lagi melakukan perjalanan kedua dan ketiga. Tidak dijelaskan, setelah jiwa seseorang hanya sanggup melakukan perjalanan pertama, apa-

kah setelah itu berhenti dan menghilang begitu saja ataukah ia berupaya kembali melewati perjalanan yang pertama untuk bisa meningkat menuju perjalanan kedua dan ketiga. Jika kemungkinan kedua yang terjadi, yaitu mengulangi perjalanan pertama, maka konsep Ibnu 'Arabiy tentang jiwa ini dinilai dekat dengan konsep reinkarnasi yang dikenal dalam Buddha.

Pemikiran kontroversial Ibnu 'Arabiy lainnya terkait dengan kesamaan semua agama. Ibnu 'Arabiy memandang bahwa semua agama adalah sama, sehingga apa pun agama seseorang, setiap orang diberi kesempatan untuk melakukan ketiga perjalanan di atas. Ibnu 'Arabiy beralasan bahwa perbedaaan agama adalah variasi manifestasi ketuhanan karena ketidakmampuan manusia untuk mengakomodasi manifestasi Tuhan secara keseluruhan. Setiap pemeluk agama adalah sama sepanjang ia beriman kepada Tuhan Yang Maha Esa, beriman kepada Hari Akhir, dan berbuat baik kepada sesama manusia.

Pikiran ini kemudian mengarah pada filsafat pluralisme agama yang memandang bahwa kebenaran sejati itu berbilang adanya. Pikiran ini menjadi kontroversial karena dinilai bertentangan dengan ajaran Islam yang menegaskan bahwa hanya Islamlah agama yang benar di sisi Allah. Para pengikut Ibnu 'Arabiy di kemudian hari menambahkan alasan konsep pluralisme agama itu dengan mengutip dua ayat Al-Qur'an, yakni Surat al-Baqarah/2: 62 dan al-Mā'idah/5: 69, yang intinya menyatakan bahwa orang-orang yang beriman (muslim), Yahudi, Nasrani, dan Sabi'in, sepanjang mereka beriman kepada Allah dan Hari Akhir serta berbuat kebajikan kepada sesama, mereka akan mendapat balasan dari Allah; mereka tidak takut dan bersedih.

3. Al-Gazāliy

Al-Gazāliy memiliki nama lengkap Abū Ḥāmid Muḥammad bin Muḥammad al-Gazāliy, yang popular dengan gelar *Ḥujjah al-Islam* dan *Zainuddīn.* Al-Gazāliy, selain seorang rohaniwan, juga menghabiskan hidupnya sebagai seorang sufi terkemuka. Salah satu karyanya fenomenalnya adalah *Iḥyā' 'Ulūmiddīn* yang banyak membahas tentang jiwa (Najati, 2002: 201). Dalam kajian al-Gazāliy tentang jiwa, kita menemukan dua macam pengetahuan atau lebih tepatnya dua macam psikologi. *Pertama*, psikologi yang membahas tentang daya jiwa hewan, daya jiwa manusia, daya penggerak, dan daya sensorik. *Kedua,* psikologi yang membahas tentang olah jiwa, perbaikan akhlak, dan terapi akhlak tercela.

Ia mengikuti pendapat Ibnu Sīnā, al-Fārābiy, dan Aristoteles tentang tiga jiwa, yaitu jiwa tumbuh-tumbuhan, jiwa hewan, dan jiwa manusia. Ia mendefinisikan jiwa tumbuh-tumbuhan sebagai kesempurnaan bagi fisik alamiah yang bersifat mekanistik; ia membutuhkan makan, tumbuh dan berkembang biak. Lalu ia mendefinisikan jiwa hewan sebagai kesempurnaan pertama bagi fisik alamiah yang bersifat mekanistik; ia mempersepsi hal-hal yang parsial dan bergerak dengan hasrat. Ia juga mendefinisikan jiwa manusia sebagai kesempurnaan pertama bagi fisik alamiah yang bersifat mekanistik; ia melakukan berbagai aksi berdasarkan ikhtiar akal dan menyimpulkan dengan ide, serta mempersepsi berbagai hal yang bersifat *kulliyyāt* (Najati, 2002: 209). Ketiga jiwa ini dalam manusia tidak berdiri sendiri, melainkan merupakan satu kesatuan yang saling berkaitan satu dengan lainnya dalam menjalankan fungsi-fungsi kemanusiaan yang bersifat fisik dan psikis.

Dalam kaitan jiwa (*nafs*), al-Gazāliy memandang bahwa *nafs* ada tiga macam. *Pertama*, *an-nafs al-ammārah,* yaitu *nafs* yang selalu menyuruh pada kejahatan. *Nafs* semacam ini berada pada tingkat paling bawah. Ketika berkuasa, ia akan selalu mempergunakan kekuasaan dengan semaunya, sehingga selalu akan mendorong pada kejahatan. *Kedua, nafs al-lawwāmah,* yaitu *nafs* yang sudah meningkat ke tataran yang lebih baik dengan tunduk pada hati nurani yang selalu membisikkan kebenaran. *Ketiga, an-nafs al-muṭma'innah,* yaitu *nafs* yang tenang. Pada tahap ini ia menjadi tenang karena sudah tidak lagi berbeda dari hati nurani. Pada saat itu, ia sudah tunduk dan patuh pada aturan yang seharusnya, sehingga menjadi tenang, dan ia juga sudah mengubah sifat-sifat buruknya menjadi kerelaan (*riḍā*) (Azra, 2008: 931).

4. Ibnu Taimiyyah

Ibn Taimiyyah lahir di Harran pada 661 H/1263 M. Dia digelari *Syaikh al-Islām*. Menurutnya, jiwa tidak tersusun dari substansi yang terpisah, bukan pula dari materi dan forma. Selain itu, jiwa bukan fisik dan bukan pula esensi yang merupakan sifat yang bergantung pada yang lain. Sesungguhnya jiwa berdiri sendiri dan tetap ada setelah berpisah dari badan ketika kematian datang (Najati, 2002: 342).

Ibnu Taimiyyah menyatakan bahwa kata *rūḥ* digunakan juga untuk pengertian jiwa. Dia berkata, "Roh yang mengatur badan yang ditinggalkan setelah kematian adalah roh yang diembuskan ke dalamnya (badan); dan dialah jiwa yang meninggalkan badan melalui proses kematian." Ia menyebut

kata roh dan jiwa mengandung berbagai makna, yaitu:

a. Roh adalah udara yang keluar-masuk badan.
b. Roh adalah asap yang keluar dari dalam hati dan mengalir di darah. Itulah roh hewan menurut para dokter.
c. Jiwa adalah sesuatu itu sendiri, sebagaimana firman Allah, *"Tuhanmu telah menetapkan sifat kasih sayang pada diri-Nya."* (al-An'ām/6: 54).
d. Jiwa adalah darah yang berada di dalam tubuh hewan, sebagaimana ucapan para ahli fikih, "... hewan yang memiliki darah yang mengalir dan hewan yang tidak memiliki darah yang mengalir."
e. Jiwa adalah sifat-sifat tercela atau jiwa yang mengikuti keinginannya.

Tentang tempat jiwa atau roh yang berdiam dalam tubuh, Ibnu Taimiyyah berpendapat, "Tidak ada tempat khusus bagi roh dalam tubuh jasad, tetapi roh mengalir dalam jasad sebagaimana kehidupan mengalir dalam seluruh jasad. Sebab, kehidupan membutuhkan adanya roh. Jika roh ada dalam jasad maka di dalamnya ada kehidupan (nyawa); tetapi jika roh berpisah dari jasad maka ia berpisah dengan nyawa." (Najati, 2002: 345).

Ibnu Taimiyyah juga menyebutkan pembagian jiwa menurut para filsuf, yaitu jiwa tumbuh-tumbuhan yang berpusat di jantung, jiwa hewan yang berpusat di hati, dan jiwa rasional yang berpusat di otak. Ibnu Taimiyyah mengatakan "Jika maksud mereka adalah tiga jiwa yang berkaitan dengan bagian-bagian tubuh tersebut, maka hal itu tidak dapat dibantah sama sekali. Tetapi, jika maksud mereka adalah tiga entitas yang berdiri sendiri maka itu adalah kekeliruan yang nyata (Najati, 2002: 346).

Ibnu Taimiyyah juga mengomentari pembagian jiwa ke dalam tiga macam lagi. *Pertama,* jiwa yang memerintahkan pada keburukan (*an-nafs al-ammārah bi as-sū')* akibat dikalahkan oleh hawa nafsu sehingga melakukan berbagai dosa dan kemaksiatan. *Kedua*, jiwa yang mencela (*an-nafs al-lawwāmah*), yakni jiwa yang terkadang melakukan dosa dan terkadang bertobat, karena di dalamnya terkandung kebaikan dan keburukan; tetapi jika melakukan perbuatan buruk, ia bertobat dan kembali ke jalan yang benar. Jiwa ini disebut *lawwāmah* (pencela) lantaran mencela orang yang melakukan berbagai dosa, tetapi ia sendiri ragu-ragu antara perbuatan baik dan perbuatan buruk. *Ketiga*, jiwa yang tenang (*an-nafs al-muṭma'innah*), yakni jiwa yang mencintai dan menginginkan kebaikan dan kebajikan serta membenci kejahatan. Hal itu telah menjadi akhlak, kebiasaan, dan sifatnya.

B. JIWA DALAM PANDANGAN KAUM SUFI

Di kalangan ahli tasawuf, jiwa merupakan objek sentral dalam segala kegiatan mereka sehingga penting untuk dicermati. Hampir semua istilah dan konsep-konsep dalam tasawuf atau mistisisme dalam Islam terkait dengan jiwa dan pelatihan jiwa. Salah satu definisi mengatakan bahwa ilmu tasawuf ialah ilmu yang membahas tentang keadaan batin manusia dari segi membersihkannya dari selain Allah dan meninggikan jiwa manusia itu ke arah kesucian dengan mengikhlaskan pengabdian hanya karena Allah semata. Definisi lain mengatakan, tasawuf ialah ilmu yang mempelajari cara dan jalan seorang muslim dapat berada sedekat mungkin dengan Allah.

Posisi batin tertinggi manusia itu disebut *Insān Kāmil* (manusia sempurna), sedangkan untuk mencapainya perlu melalui beberapa tahapan yang berbeda menurut sebagian ahli sufi dari lainnya. Sebagian mengatakan, misalnya, bahwa untuk mencapai derajat *Insān Kāmil* itu manusia perlu melalui enam tahapan (*maqāmāt*) secara berurutan, yaitu tobat, zuhud, wara‘, fakir, sabar, tawakal, dan rida. Semua konsep itu menunjuk posisi pada tingkatan-tingkatan jiwa manusia dari segi kedekatannya dengan Allah.

Dari segi cara untuk melalui tahapan-tahapan itu dengan baik, para ahli sufi membangun tarekat-tarekat yang intinya memperkenalkan dan melatihkan cara-cara berzikir kepada seorang muslim untuk mencapai kedekatan dengan Allah. Ada upaya standardisasi zikir dan ada pula cara mengucapkan zikir, dengan suara keras atau lembut, misalnya. Tiap-tiap tarekat itu kemudian mempunyai struktur kepemimpinan dan wilayah sebarannya sendiri-sendiri, sehingga muncullah berbagai nama tarekat di dunia ini seperti Qādiriyah, Naqsyabandiyah, Syāżiliyah, dan lain-lain. Semua kegiatan tarekat ini berpusat pada upaya melatih jiwa (*riyāḍah an-nafs*) untuk mencapai kedekatan tertinggi dengan Allah. Bahkan, sebagian ahli sufi mengklaim untuk menyatu dengan Allah (*waḥdah al-wujūd*), yang kemudian tentu saja menimbulkan polemik tersendiri.

Sebagai ilustrasi dapat disebutkan di sini beberapa contoh tokoh tasawuf dan aliran tarekat untuk menggambarkan bagaimana tasawuf menempatkan jiwa sebagai objek utamanya.

1. Al-Junaid al-Bagdādiy

Nama lengkapnya ialah Abū al-Qāsim al-Junaid bin Muḥammad bin Junaid al-Bagdādiy, dan lebih dikenal dengan sebutan al-Junaid al-Bagdādiy.

Ia lahir di Nihawand, Persia, dan wafat pada 910 M/298 H di Bagdad. Ia belajar fikih menurut mazhab Syāfi'iy, meski kemudian ia menganut mazhab aṡ-Ṡauriy. Ia diakui sebagai seorang sufi besar, dan baginya tasawuf adalah jalan penyucian hati dan kekhusyukan untuk mengingat Allah. Menurutnya, proses penyucian hati itu berkorelasi positif dengan tingkat kekhusyukan seseorang. Dia mengatakan, Allah menyucikan hati seseorang menurut kadar kekhusyukan orang itu dalam mengingat Allah. Bagi al-Junaid, terdapat lima hal yang harus dilakukan seorang sufi. *Pertama*, meninggalkan kelakuan dan sifat-sifat buruk serta melengkapi diri dengan budi pekerti yang baik. *Kedua*, menyucikan hati dan berhubungan baik dengan makhluk lain. *Ketiga*, memalingkan perhatian dari urusan duniawi kepada urusan ukhrawi. *Keempat*, berpegang teguh pada konsep tauhid dengan sesempurna mungkin. *Kelima*, melazimkan diri dengan berzikir secara kontinu, mempertahankan gairah berzikir, dan senantiasa melaksanakan syariat dengan ketat dan tepat setiap hari.

Di antara konsep yang diperkenalkan al-Junaid ialah konsep *basṭ* (lapang dada) dan *qabḍ* (rasa kecut) yang harus ada pada diri seorang sufi. *Basṭ* dimaksudkan sebagai suasana kelapangan jiwa melalui harapan atau kegembiraan rohani akan datangnya rahmat Allah. Dengan demikian, konsep *basṭ* dan *qabḍ* adalah kelanjutan konsep *rajā'* (berharap) dan *khauf* (takut) dalam tasawuf yang menurut al-Junaid merupakan proses penting bagi sufi untuk memperoleh kedekatan dengan Allah.

Konsep lain yang diperkenalkan al-Junaid ialah konsep makrifat yang menurut pendapatnya bahwa semakin banyak makrifat diperoleh seseorang manusia maka semakin dekatlah ia kepada Tuhannya. Bagi al-Junaid, makrifat itu ada dua macam, yaitu *ma'rifat ta'arruf* dan *ma'rifat ta'rīf. Ma'rifat ta'arruf* didapat oleh manusia karena Allah sendiri yang memberitahukan kepadanya mengenai diri-Nya (melalui wahyu?), sedangkan *ma'rifat ta'rīf* diperoleh manusia karena upayanya memahami jejak-jejak kekuasaan Allah dalam jagat raya dan dalam diri manusia agar mencapai pengetahuan tentang hakikat keberadaan dan sifat-sifat Allah. (Azra, 2008).

2. Al-Ḥallāj

Nama lengkapnya ialah Abū al-Mugīṡ al-Ḥusain bin al-Manṣūr al-Baiḍāwiy al-Ḥallāj, lahir di Tur, Iran, pada 858 M/244 H dan wafat karena dihukum gantung pada 922 M/309 H. Al-Ḥallāj sempat beberapa kali menunaikan haji ke Mekah dan berziarah ke Medinah serta belajar tasawuf beberapa waktu

kepada al-Junaid di Bagdad. Bahkan, disebutkan bahwa sebelum hukuman mati itu dijatuhkan kepada al-Ḥallaj, al-Junaid sempat dimintai pertimbangan mengenai kesesatan al-Ḥallāj.

Konsep tasawuf utama yang diperkenalkan al-Ḥallaj yang kemudian menjadi pokok kontroversinya, bahkan mengantarkannya menuju hukuman mati, ialah *ḥulūl* (kosong). *Ḥulūl* adalah pengosongan jiwa dari segala kehendak insaniah untuk kemudian diisi dengan kehendak Allah sehingga Allah menyatu dengan manusia, suatu konsep yang disebutnya sebagai *waḥdah al-wujūd* (kesatuan wujud antara manusia dengan Tuhan). Klaim inilah yang kemudian menyebabkan al-Ḥallāj sering berkata, "*Ana al-Ḥaqq* (aku adalah kebenaran)", karena keyakinannya bahwa dalam keberadaan dirinya itu ada keberadaan Tuhan juga. Dikutipkan juga bahwa al-Ḥallāj sering mengatakan bahwa aku (al-Ḥallāj) adalah Engkau (Tuhan) dan Engkau (Tuhan) adalah aku. Demikianlah, bagi al-Ḥallāj pengelolaan jiwa melalui tasawuf itu bukan hanya mendekatkan diri kepada Tuhan, melainkan menyatu dengan Tuhan, sebagaimana diajarkan oleh paham Pantheisme (Azra, 2008).

3. Ibnu 'Aṭā'illāh as-Sakandariy

Ia bernama lengkap Tājuddīn Abū al-Faḍl Aḥmad bin Muḥammad bin 'Abdulkarīm bin 'Abdurraḥmān bin 'Abdullāh bin Aḥmad bin 'Īsā bin Ḥusain bin 'Aṭā'illāh al-Jużamiy al-Mālikiy al-Iskandariy. Ia lahir di Iskandariah, Mesir, pada pertengahan abad XIII M/VII H dan wafat di Kairo pada 1309 M/709 H. Ia juga belajar dan hidup di Iskandariah, sebelum pindah ke Kairo pada bagian akhir hayatnya. Semula ia anti tasawuf karena kecintaannya pada ilmu hukum Islam (fikih), tetapi setelah berguru tasawuf kepada Syekh Abū 'Abbās al-Mursiy selama 12 tahun, ia menjadi pengikut tasawuf Syāżiliyah yang setia. Ia bahkan menggantikan al-Mursi sebagai pemimpin tarekat Syāżiliyah di Iskandariah dan Kairo.

Belasan buku telah ditulisnya selama hidupnya. Di antara pemikiran tasawuf Ibnu 'Aṭā'illāh as-Sakandariy adalah bahwa tasawuf bertujuan mengantarkan seseorang untuk mencapai makrifat Allah, yaitu mengenal Allah dengan penglihatan hati. Untuk itu, seorang sufi dianjurkan melakukan tujuh hal, yaitu: senantiasa bersungguh-sungguh (*aj-juhd*) untuk mencapai hidayah Allah, merendahkan diri di hadapan Allah (*taḍarru'*), membakar hawa nafsu (*iḥtirāq an-nafs*), kembali dan tobat kepada Allah (*al-inābah*), senantiasa sabar (*aṣ-ṣabr*), selalu bersyukur atas nikmat Allah (*asy-syukr*), dan senantiasa rela (*riḍā*) atas takdir dan ketentuan Allah.

As-Sakandariy juga menekankan bahwa dalam berupaya memperoleh makrifat Allah itu seseorang harus optimis (*rajā'*), dan setelah makrifat Allah diterima, ia pun harus tawakal dengan terus beramal saleh, meskipun as-Sakandari juga mengingatkan bahwa pencapaian makrifat Allah itu bukan semata karena banyaknya amal kita sebab seberapa pun banyaknya amal kita maka akan tetap saja sedikit di hadapan Allah. Oleh karena itu, makrifat Allah sesungguhnya adalah anugerah dari Allah (Azra, 2008).

4. Ibnu Qayyim al-Jauziyah

Ibnu Qayyim menggunakan istilah *rūḥ* dan *nafs* untuk pengertian yang sama. Menurutnya, itulah pendapat mayoritas ulama. Dia memaparkan pendapat ulama terdahulu tentang hakikat jiwa dengan menyebutkan bahwa di antara mereka ada yang berpendapat: *pertama,* jiwa adalah tubuh; *kedua,* jiwa adalah substansi; *ketiga,* jiwa tidak lain berasal dari empat unsur alam, yaitu panas, dingin, kering, dan basah; *keempat,* jiwa memiliki makna lain di luar unsur yang empat; *kelima,* jiwa adalah darah bening dan bersih dari kotoran; *keenam,* jiwa adalah angin halus yang masuk dan keluar melalui proses pernapasan; *ketujuh,* jiwa bukanlah badan dan bukan pula substansi, tidak pula memiliki ruang, panjang, lebar, kedalaman, warna, dan bagian, serta tidak berada di dalam alam, di luar alam, di samping alam, atau di alam lain; *kedelapan,* jiwa adalah substansi yang memiliki panjang, lebar, kedalaman, dan ruang—jiwa adalah penggerak tubuh, sebagaimana dikatakan Ibnu Ḥazm. Akan tetapi, menurut Ibnu Qayyim, semua pendapat tentang jiwa tadi tidak ada yang benar (Najati, 2002: 359).

Pengertian yang benar mengenai jiwa, menurut Ibnu Qayyim, adalah substansi yang bersifat *nūrāniy 'alawiy khafiy mutaḥarrik* atau jisim yang mengandung *nur,* berada di tempat yang tinggi, lembut, hidup, dan dinamis. Jisim ini menembus substansi anggota tubuh dan mengalir bagai air atau minyak zaitun atau api di dalam kayu bakar. Selama anggota badan dalam keadaan baik untuk menerima pengaruh yang melimpah atasnya dari jisim yang lembut ini, maka jisim yang lembut itu akan tetap membuat jaringan dengan bagian-bagiam tubuh. Kemudian, pengaruh itu memberinya manfaat berupa rasa, gerak, dan keinginan (Najati, 2002: 359).

Ibnu Qayyim menjelaskan bahwa sebenarnya jiwa manusia itu satu, tetapi memiliki tiga sifat dan dinamakan dengan sifat yang mendominasinya. Ada jiwa yang disebut *muṭma'innah* (jiwa yang tenang) karena ketenang-

annya beribadah, ber-*maḥabbah,* ber-*inābah,* bertawakal, serta keridaannya dan kedamaiannya kepada Allah. Ada jiwa yang bernama *nafs lawwāmah*; dinamakan demikian karena seringnya mencela. Ada pula *nafs ammārah*, yakni nafsu yang menyuruh kepada keburukan. Jadi, jiwa manusia merupakan satu jiwa yang terdiri atas *ammārah, lawwāmah, dan muṭma'innah* yang menjadi tujuan-tujuan kesempurnaan dan kebaikan manusia. Ada kemiripan antara pendapat Ibnu Qayyim dan Ibnu Taimiyyah sebelumnya tentang tiga sifat jiwa ini.

5. Syekh Abdul Muhyi Pamijahan

Abdul Muhyi adalah murid as-Sinkily, sehingga awalnya ia menganut tarekat Syatariyah. Tetapi, karena ia sempat berziarah ke makam 'Abdul Qādir al-Jilani, ia kemudian mengembangkan tarekat Qādiriyah Naqsyabandiyah. Syekh Abdul Muhyi lahir di Mataram, Pajang, pada 1650 M/1071 H dan wafat di Pamijahan, Bantarkalong, Tasikmalaya, pada 1730 M/1151 H. Ia dianggap sebagai wali kesepuluh dan penyebar Islam yang sukses di kawasan selatan Jawa Barat.

Di antara pemikirannya tentang tasawuf ialah tentang konsep Martabat Tujuh. Konsep ini tidak berbicara mengenai pelatihan jiwa (*riyāḍah an-nafs*) atau pendidikan jiwa (*tahżīb an-nafs*) sebagaimana lazimnya tarekat, tetapi lebih berbicara soal asal-usul dan tahapan kejadian jiwa dan jasad manusia, sejak tahapan Allah sendiri sampai pada tahapan Insān Kāmil. Ketujuh martabat itu, menurut penuturan putra sulungnya, Syekh H. Muhyiddin, ialah *aḥadiyah* (keesaan), *waḥdah* (kesatuan), *wāḥidiyah* dan *ma'syūq* (satu-satunya yang dicintai), alam *arwāḥ*, alam *miṡāl*, alam *ajsām*, dan alam Insān Kāmil.

Martabat satu sampai dengan empat hanya mengenai Allah, dan manusia tidak terkait sama sekali, sedangkan keterkaitan manusia bermula dari martabat lima sampai dengan tujuh (Azra, 2008). Di sini tampak ada suatu lompatan. Bila dalam konsep *maqāmāt*, derajat Insān Kāmil dapat dicapai setelah melewati berbagai tahapan dari tobat hingga seterusnya, maka dalam konsep martabat tujuh ini, Insān Kāmil berada langsung setelah martabat alam *ajsām*, yaitu martabat dimasukkannya roh ke jasad.

Dari uraian di atas terlihat bahwa di kalangan para ahli sufi dan pengembang tarekat, konsep jiwa merupakan objek utama bahasan mereka, baik dari segi asal-usul dan tahapan kejadiannya maupun dari segi pelatihannya (*riyāḍah an-nafs*) dan pendidikannya (*tahżīb an-nafs*) melalui *maqāmāt* (*stations*) dalam rangka mencapai ke-

dekatan dengan Allah yang dikonsepkan sebagai makrifat dan Insān Kāmil, bahkan *waḥdah al-wujūd*. Tentu, konsep-konsep tasawuf itu akan lebih menarik lagi apabila dianalisis dalam kaitannya dengan ilmu jiwa modern.

C. JIWA DALAM PANDANGAN ULAMA KONTEMPORER

Manusia adalah makhluk yang sempurna dalam penciptaannya. Kesempurnaan ini bukan saja dalam aspek fisik atau raganya (at-Tīn/95: 4), melainkan juga aspek psikis atau jiwanya (asy-Syams/91: 7).[1] Kesempurnaan dalam kedua aspek ini merupakan isyarat adanya tanda-tanda (*āyāt*) kebesaran Allah pada diri manusia (*aż-Żāriyāt*/51: 21).[2] Karena itu, Allah meminta manusia memperhatikan dirinya (aṭ-Ṭāriq/86: 5).

Ketika memperhatikan dirinya sendiri, manusia menemui kesulitan tersendiri dibandingkan ketika ia mempelajari objek di luar realitas dirinya. Kesulitan ini diduga akibat ilmu-ilmu yang ada dan digunakan untuk mengkaji manusia sebagai objeknya belum memadai untuk bisa mengungkap hakikat manusia itu sendiri. Alexis Carrel (1939: 3) dalam bukunya, *Man: The Unknown,* dengan penuh kesadaran mengakui, "*We must realize clearly that the science of man is the most difficult of all sciences.*" Selain itu, hukum-hukum yang berkaitan dengan relasi antara manusia belum juga diketahui secara pasti, seperti kata Carrel, "*it must be clearly realized that laws of human relations are still unknown.*" (1939: 83).

Bertolak dari simpulan Carrel ini, Hilton Hotema (1967: 6) dalam bukunya, *Mystery Man of The Bible,* mempertegas ketidakberdayaan ilmu yang telah dicapai manusia dengan mengajukan beberapa pertanyaan terkait dengan manusia dan kehidupannya, antara lain: *(1) What is Life? Science has no answer. If we ask (2) Is Life Eternal? Science has no answer. If we ask (3) What is Man? Science has no answer.* Untuk lebih menegaskannya lagi, ia mengutip pernyataam Robert A. Millikan, "*I cannot explain why I am alive rather than dead. Physiologists can tell me much about the mechanical and chemical processes of my body, but they can not say why I am alive.*" (1967: 5).

Dari paparan di atas dapat dipahami bahwa ilmu psikologi, yang se-

---

1 Menurut al-Jazā'iriy, kesempurnaan manusia terlihat dari bentuknya yang paling indah; ia berdiri dengan tegak dan tubuhnya tersusun dengan bagus (al-Jazā'iriy, 2003, 3: 323).

2 Menurut al-Jazā'iriy, pada ayat itu Allah memerintah manusia agar memperhatikan tanda-tanda kebesaran Allah pada penciptaannya, pada struktur tubuh, pendengaran, penglihatan, pikiran, dan gerakannya. Semua itu menjadi petunjuk atas eksistensi, ilmu, dan kekuasaan Allah. (al-Jazā'iriy, 2003, 5: 157).

cara epistem diangkat dari realitas dan bersifat empiris ini, ternyata belum mampu memberi penjelasan memuaskan terkait alasan mengapa manusia hidup. Sebab, adalah tidak mungkin untuk menjelaskan secara mekanistis dan kimiawi dimensi lain dari diri manusia, yaitu roh atau jiwa. Roh atau jiwa ini, oleh Harry A. Peyton (ebook: 3) dalam bukunya, *The Mysteries of The Spirit and Soul of Man Revealed*, dianggap sebagai sesuatu yang masih misteri. Jika pendapat ini dapat diterima, maka pendapatnya ini sejalan dengan pernyataan Al-Qur'an bahwa roh diyakini sebagai pengetahuan Tuhan semata (al-Isrā'/17: 85). Dengan ungkapan lain, masalah roh atau jiwa termasuk wilayah metafisik yang tidak terjangkau oleh pengamatan manusia yang terbatas. Kalaupun diketahui, tentu saja hal itu tidak akan memberi jawaban yang utuh dan menyeluruh, melainkan hanya berupa jawaban spekulatif. Yang demikian ini karena manusia tidak diberi ilmu tentang roh melainkan sedikit saja.

Oleh karena itu, salah satu cara untuk mengetahui hakikat roh atau jiwa, lanjut seorang Evangelist ini adalah, *"... the truth concerning the spirit and soul of man can only be understood through the Bible."* Pandangan seorang Kristen ini serupa dengan yang dikemukakan oleh sarjana muslim, Anwār al-Jundiy, yang mengatakan, *"Manusia tidak akan mampu memahami hakikat jiwa, kecuali apabila ia menelusuri benangnya (akarnya) kepada agama yang hak (Islam) yang mengungkapnya."* (al-Syuhudi, 2009, 7: 39).

Dari kedua pendapat di atas dapat ditarik titik singgung bahwa wahyu dipercaya dapat mengungkap hakikat roh atau jiwa manusia. Dapat dimaklumi bahwa roh atau jiwa dan segala rahasianya termasuk informasi gaib (*al-ikhbār 'an al-guyūb*) (al-Bāqillāniy, 1987: 134). Informasi gaib ini tidak dapat diketahui oleh selain Allah. Apabila Dia berkehendak menginformasikannya maka Dia tidak mengabarkannya kecuali kepada rasul-Nya (al-Jaṣṣāṣ, 1405, 4: 300). Dengan demikian, untuk memahami hakikat roh atau jiwa maka hadis-hadis Nabi perlu dipertimbangkan sebagai rujukan. Mengenai urgensi mengenal jiwa, dalam sebuah perkataan yang disebut-sebut sebagai hadis disebutkan bahwa, "Barang siapa mengenal dirinya maka dia mengenal Tuhannya."[3]

Meskipun demikian, tetap saja manusia tidak akan utuh memahami dirinya sendiri sebagaimana dikatakan Immanuel Kant (1724–1804), "Manusia tidak akan mampu mengenali dirinya sendiri. Manusia mengenali dirinya

3 Menurut al-Albāniy (t.th., 1: 165) hadis ini tidak ada sumbernya (*lā aṣla lah*).

hanya berdasarkan apa yang tampak (empiris)" (Pu'ad, 2006: 4). Untuk itu, tulisan ini berusaha melihat hakikat jiwa dalam pandangan mufasir kontemporer.

Term jiwa (*an-nafs*) dan roh (*ar-rūḥ*) merupakan dua istilah yang sering menjadi bahan diskusi para ahli. Apakah jiwa dan roh itu sama ataukah berbeda? Sekurang-kurangnya ditemukan dua pendapat yang berseberangan. Ada yang mengatakan roh dan jiwa adalah sama (al-Iṣfahāniy, t.th.: 501; Ibnu Manẓūr, t.th., 6: 233), dan ada pula yang meyakini keduanya berbeda. Terlepas dari perselisihan tersebut, kedua term ini penulis gunakan sebagai kata kunci dalam penelaahan. Adapun yang dimaksud dengan mufasir kontemporer adalah mufasir yang hidup pada periode 1800 sampai sekarang (Nasution, 1996: 13).

1. Rasyīd Riḍā (w. 1935 M)

Ketika menafsirkan Surah an-Nisā'/ 4: 1, Rasyīd Riḍā (1990, 4: 268) mengupas perihal hakikat roh atau jiwa. Menurutnya, "Hakikat jiwa merupakan daya hidup bagi manusia, dan aktualisasi jenisnya tunggal dengan banyak bagian-bagiannya." Riḍā pun mengemukakan seputar perhelatan pemikiran di kalangan ulama terkait hakikat jiwa. Ia menginventarisasi beberapa pendapat serta jawaban-jawabannya yang spekulatif, antara lain:

a. Jiwa merupakan aksidensi (*accident*) dari beberapa aksidensi jasmani, bersifat dependen dengan sendirinya, tetapi ia hidup;
b. Jiwa merupakan esensi (*substance*);
c. Jiwa adalah materi;
d. Jiwa terbebas dari materi (*nonmaterial*);
e. Jiwa merupakan bagian (organ) dari tubuh;
f. Jiwa adalah jisim yang disimpan di dalamnya (Riḍā, 1990, 4: 268).

Selanjutnya, Riḍā menjelaskan perihal pergulatan pemikiran seputar roh. Namun, ia termasuk orang yang setuju dengan pendapat yang mengatakan bahwa jiwa dan roh itu sama. Melalui pendekatan bahasa, keduanya memiliki akar yang sama, yaitu berasal dari materi udara (*kilāhumā min māddah ar-rīḥ*). Hanya saja, roh dan jiwa menurutnya lebih halus daripada angin (*a'ṭaf min ar-rīḥ*) (Riḍā, 1990, 4: 269).

Berkaitan dengan jiwa yang dianalogikan sejenis energi listrik, kelihatannya Riḍā tidak setuju jika roh atau jiwa tidak memiliki wujud dalam substansinya. Ia mengutip pendapat al-Bāqillāniy yang disandarkan kepada riwayat Imam Mālik bahwa roh berbentuk seperti jasad. Pernyataan lain yang menurut lebih kuat adalah bahwa "Roh merupakan esensi manusia yang pasti. Tegaknya jasad disebabkan oleh

roh, maka roh memelihara terhadap wujudnya dan mengorganisasi sebagai sumber hidupnya. Apabila berpisah, maka hilanglah hubungan alirannya … dan inilah pendapat terbaru aliran energi listrik." (Riḍā, 1990, 4: 269–270).

Jadi, Riḍā lebih cenderung berpendapat bahwa jiwa itu merupakan atribut yang bersifat independen, sebagai daya hidup.

2. Aḥmad Muṣṭafā al-Marāgiy (1883–1952)

Dalam tafsirnya, ketika menafsirkan Surah an-Nisā'/4: 1, al-Marāgiy membuat tema pembahasan mengenai hakikat jiwa atau roh. Ia menyebutkan kembali perselisihan para ulama seputar jiwa dan roh. Ia kemudian mengutip pendapat yang mengatakan,

> "*Hakikat jiwa adalah jisim (substansi) yang bersifat nurani (mengandung cahaya), berada di tempat yang luhur, lembut, hidup, dan dinamis. Ia menembus substansi organ-organ tubuh. Jiwa mengalir dalam tubuh bagai air dalam sumur atau bagai api dalam arang. Selama organ-organ tubuh dalam kondisi baik untuk menerima efek yang berlimpah dari jisim yang lembut ini (jiwa), maka jisim yang lembut itu memberi pengaruh berupa perasaan, gerakan, kecerdasan, dan sebagainya. Sebaliknya, jika organ-organ tubuh dalam kondisi rusak, tidak mampu atau lemah untuk dapat menerima efek-efek tersebut, maka roh meninggalkan tubuh dan menarik diri ke alam roh* (al-Marāgiy, 1974, 4: 176).

Jika ditelusuri, konsep ini merupakan pendapat Ibnu Qayyim al-Jauziyyah (t.th.: 178) dalam kitabnya, *ar-Rūḥ.* Lalu, dalam memverifikasi pengaruh jiwa terhadap raga, al-Marāgiy memaparkan bahwa,

> *"… sesungguhnya pikiran, konservasi, dan memori merupakan fenomena-fenomena yang konstan, tidak seperti sifat tubuh ini. Karena itu, semestinya sebagai sumber esensi diungkapkan asal-usulnya, baik jiwa ataupun roh, dan tidak ada analoginya kecuali sejenis energi listrik."*

Apa yang dianalogikan oleh al-Marāgiy ini merupakan ide yang diambil dari teori filsafat. Untuk menegaskan pernyataannya itu, al-Marāgiy (1974, 4: 176) lalu mengutip hakikat roh dalam pandangan filsafat materialisme,

> *"Kaum materialisme berpendapat bahwa tidak ada roh selain kehidupan ini. Analogi esensi tubuh dalam pandangan mereka seperti gudang energi listrik. Ia menempati posisi khusus, senantiasa tetap di dalamnya menyimpan materi yang memproduksi energi listrik. Apabila sesuatu hilang dari apa yang tersimpan di dalamnya atau berhenti kontruksi vitalnya, maka yakin itu energi listrik. Begitu pula halnya dengan tubuh yang melahirkan hidup dengan kontruksi alamiahnya secara metodik khusus; kehilangan roh berarti kehilangan daya hidup."*

Al-Marāgiy (1974, 4: 176) juga menjelaskan pendapat lainnya,

"Ada pula orang-orang yang berpendapat bahwa roh-roh itu bersifat independen dalam tubuh. Analogi eksistensi tubuh seperti instrumen-instrumen yang dioperasikan dengan energi listrik yang datang kepadanya dari generator listrik. Apabila kondisi instrumen-instrumen yang terinstalasi khusus pada bagiannya aktif, maka keadaannya akan siap menerima energi listrik yang terhubung kepadanya, yang lalu menjadikannya berfungsi. Apabila beberapa bagian yang vital kehilangan atau menjadi tidak seimbang pada instalalasi khusus tersebut, maka ia tidak dapat menerima energi listrik. Akibatnya, ia tidak berfungsi dan bekerja secara khusus."

Dari pendapat al-Marāgiy di atas dapat dipahami bahwa roh atau jiwa adalah sejenis energi listrik yang dapat menghidupkan jasad.

3. Sayyid Quṭb

Sayyid Quṭb tidak terlalu luas dalam membahas jiwa. Hanya saja, ia membedakan antara *ḥaqīqat an-nafs al-basyariyyah* dengan *ḥaqīqat an-nafs al-insāniyyah*. Ketika membahas Surah asy-Syams/91: 1–5, ia (t.th., 6: 3915) menggunakan istilah *ḥaqīqat an-nafs al-insāniyyah,* dan mengatakan bahwa, "*Ḥaqīqat an-nafs al-insāniyyah* merupakan kecenderungan *fiṭriyyah* (kesucian), berputar pada manusia dalam segala urusannya, dan mengikutinya dalam segala tujuannya." Adapun terkait *ḥaqīqat an-nafs al-basyariyyah*, ia mengatakan (t.th., 6: 3698), "... *ḥaqīqat an-nafs al-basyariyyah* dalam menghadapi kejahatan dan kebaikan, dalam hal ihwal keimanannya dan kekosongan dirinya dari iman, dan menetapkan keputusan akhir bagi orang mukmin sebagaimana menetapkan keputusan akhir bagi pendurhaka."

Dengan demikian, jiwa dalam pandangan Sayyid Quṭb terdiri atas dua kategori, yaitu jiwa *insāniyyah* yang menunjukkan makna spiritual dan jiwa *basyariyyah* yang menunjukkan makna emosional.

4. Wahbah az-Zuḥailiy (1932 M)

Wahbah az-Zuḥailiy dalam *Tafsīr al-Munīr* (1418, 4: 225), sama halnya dengan al-Marāgiy dan Rasyīd Riḍā ketika ia menafsirkan Surah an-Nisā'/4: 1, juga menyinggung masalah hakikat jiwa. Bedanya, ia tidak mengupas masalah itu secara mendalam. Ia juga menyebutkan perbedaan pendapat di antara para ulama terkait masalah jiwa dan roh, namun ia menyederhanakannya menjadi dua pendapat.

Kelompok pertama, menurutnya, berpendapat bahwa jiwa atau roh merupakan aksidensi/*a'raḍ* (bukan inti) bagi tubuh selama hidupnya. Kelompok kedua sebagai kelompok yang masyhur berpandangan sebagaimana pendapat Ibnu Qayyim, yaitu bahwa jiwa adalah jisim (substansi) yang bersifat nurani (mengandung cahaya), ber-

ada di tempat yang luhur, lembut, hidup, dan dinamis. Ia menembus substansi organ-organ tubuh. Jiwa mengalir dalam tubuh bagaikan air di tumbuhan; berpisah dari tubuh dan bersatu dengannya selama hidup. Di sini Wahbah hanya memaparkan pendapat para pendahulunya, tanpa mengemukakan pendapat atau kesimpulannya sendiri.

5. Mullā Ḥuwaisy (1880–1978 M)

Mullā Huwaisy (lahir di Irak dan wafat pada 22 Februari 1978) dalam kitabnya, *Bayān al-Ma'ānī*, tidak jauh berbeda dari pemikiran mufasir sebelumnya, menjelaskan bahwa telah terjadi perdebatan di kalangan ulama terkait term *an-nafs* (jiwa) dan *ar-rūḥ* (roh). Ia menulis,

> "*Sebagian ulama berpendapat bahwa ar-rūḥ dan an-nafs merupakan dua istilah yang sinonim dan maknanya sama. Menurut mereka, ia merupakan materi halus, yakni diciptakan dari materi khusus, lalu dijadikan dengan format dan bentuk tertentu lalu dipertemukan dan masuk ke tubuh yang berbeda esensinya, memberi fungsi terhadap organ serta menyebar di dalamnya dan beredar, seperti lemak dalam minyak dan api dalam arang. Selama organ-organ tubuh itu sehat untuk menerima efek yang ditimbulkan materi halus ini, ia permanen dan serupa dengan organ tubuh yang berfungsi sebagai sensor, gerakan, dan kehendak. Apabila organ-organ tubuh ini rusak yang disebabkan oleh tercampurnya dengan materi-materi kasar lainnya, maka ia menolak efeknya dan bergerak meninggalkan tubuh ke alam kedua (mati).* (Ḥuwaisy, 1382, 5: 437)

Pendapat ini dikemukakan oleh para sarjana muslim dan ulama sufi yang mengatakan bahwa kehidupan manusia adalah tubuh, jiwa, dan roh. Dengan kata lain, manusia adalah makhluk tiga dimensi. Dalam pandangan Ḥuwaisy, definisi manusia yang telah disebutkan sebelumnya hanya berlaku pada jiwa, bukan pada roh. Roh merupakan ranah pengetahuan Tuhan; ia tersembunyi hakikat dan ilmunya dari makhluk, sebagaimana ditegaskan dalam Surah al-Isrā' /17: 85. Dari sini dapat disimpulkan bahwa pendapat ini hendak membedakan antara jiwa dan roh.

Menuturkan beberapa pendapat lainnya, Ḥuwaisy mengatakan,

> "*Pendapat lain mengatakan bahwa jiwa merupakan cahaya Allah, hidup dari hidup-Nya. Yang lain berpendapat bahwa jiwa bermakna tinggi dari realitas, di bawah bentuk dan warna, dan jiwa merupakan esensi sederhana ditetapkan pada seluruh dunia fauna dari segi bentuk dan ukuran, tidak memiliki sifat kurang atau lebih. Dan ia, sebagaimana telah disifati oleh generasi di alam ini, tidak terbelah antara zat (substansi) dan bentuk (forma). Dan sesungguhnya ia dalam setiap dunia fauna bermakna sama, tidak memiliki panjang, luas, maupun lebar; ia pun tidak berwarna, tidak terbagi, tidak memiliki berat. Ia*

pun tidak di alam dan tidak pula keluar darinya; tidak berdimensi dan melekat pada badan. (al-Qadīr, 1382, 5: 438)

Sama dengan az-Zuḥailliy, Ḥuwaisy pun tidak memiliki pandangan tersendiri terkait jiwa dan roh. Ia hanya memaparkan perbedaan pendapat di kalangan ulama, dan mereka pun hanya memperoleh jawaban-jawaban spekulatif. []

BAB V
GEJALA KEJIWAAN PADA MANUSIA NORMAL

A. SENSORI DAN PERSEPSI

Manusia lahir ke dunia telah dilengkapi oleh Allah dengan berbagai instrumen agar mampu dan mudah menjalani kehidupannya. Instrumen awal kehidupan antara lain panca indra yang terdiri atas penglihatan, pendengaran, penciuman, pencecapan, dan peraba atau perasa. Sejatinya, dalam psikologi hal-hal itu tidak disebut panca indra karena masih ada indra-indra lain meski jarang diperbincangkan dalam kehidupan sehari-hari, seperti indra keseimbangan yang berada di lorong telinga dan indra kinestesis yang berada di persendian. Orang yang pingsan tidak dapat berdiri karena indra kinestesisnya tidak bekerja.

Setiap kali manusia mengamati sebuah objek di sekelilingnya, apakah itu berupa benda, suara, bau, dan sebagainya, maka salah satu atau beberapa dari indra itu bekerja untuk dikirimkan ke otak, dikenal dengan pengindraan; itulah yang disebut sensori. Apa yang kita indra setiap saat akan diamati, ditandai, dan disimpan sebagian yang dianggap perlu untuk kemudian dicocok-cocokkan dengan objek baru di kemudian hari. Hal ini disebut juga tanggapan, atau dengan kata lain persepsi. Persepsi ini kadang keliru karena berbagai perbedaan yang melatarinya.

Kedua hal ini, sensori dan persepsi, akan dibahas di bawah ini terkait dengan apa yang telah diwahyukan oleh Allah dalam Al-Qur'an dan apa yang

dihasilkan oleh pengetahuan berdasarkan penelitian-penelitian yang dilakukan oleh para ahli.

1. **Sensori**

Allah berfirman,

وَاللّٰهُ اَخْرَجَكُمْ مِّنْۢ بُطُوْنِ اُمَّهٰتِكُمْ لَا تَعْلَمُوْنَ شَيْـًٔاۙ وَّجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْاَبْصَارَ وَالْاَفْـِٕدَةَ ۙ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُوْنَ ﴿٧٨﴾

Dan Allah mengeluarkan kamu dari perut ibumu dalam keadaan tidak mengetahui sesuatu pun, dan Dia memberimu pendengaran, penglihatan, dan hati nurani, agar kamu bersyukur. (an-Naḥl/16: 78)

Ayat ini, demikian pula al-Mu'minūn/23: 78, as-Sajdah/32: 9, al-Mulk/67: 23, dan ayat-ayat lain yang berkenaan, menjelaskan bahwa manusia diberi rahmat berupa indra yang sangat berharga baginya dalam mengarungi kehidupan di dunia ini. Al-Qur'an menggunakan lafal *as-sam'* dan *al-baṣar* (pendengaran dan penglihatan) untuk menekankan pada fungsi indra dengan baik, bukan sekadar kelengkapan biologis. Bahkan, lebih dari itu, indra harus digunakan untuk mentransformasikan objek atau informasi sebagaimana dikehendaki oleh syariat, karena semua aktivitas manusia harus dipertanggungjawabkan. Hal ini dapat dipahami dari Surah al-Isrā'/17: 36,

وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهٖ عِلْمٌ ۗاِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ اُولٰۤىِٕكَ كَانَ عَنْهُ مَسْـُٔوْلًا ﴿٣٦﴾

Dan janganlah kamu mengikuti sesuatu yang tidak kamu ketahui. Karena pendengaran, penglihatan dan hati nurani, semua itu akan diminta pertanggungjawabannya. (al-Isrā'/17: 36)

Dari lima indra yang populer kita kenal, dua di antaranya, yaitu penglihatan dan pendengaran, memegang peran paling dominan dalam mentransfer informasi atau pengetahuan. Dalam Al-Qur'an kedua indra ini selalu disebut terangkai. Penglihatan berkontribusi 83% dalam mentransfer informasi ke dalam memori, sedangkan pendengaran berkontribusi 11%. Adapun 6% sisanya dibagi-bagi oleh indra lainnya. Pendengaran disebut selalu lebih dahulu antara lain karena pendengaran adalah indra yang paling kuat dan paling tahan terhadap berbagai gangguan. Hanya pendengaran yang mampu bertahan ketika indra-indra yang lain sudah tak mampu berkontribusi. Sebagai contoh sederhana, ketika seseorang berada dalam pengaruh hipnotisme, semua indranya tidak berfungsi dengan baik kecuali pendengarannya. Ia tidak mampu melihat, merasa, membau, dan mencecap, akan tetapi ia masih mampu merespons semua perintah melalui pendengarannya.

Berikut ini diuraikan secara rinci lima indra yang populer dan indra lainnya yang belum populer di kalangan masyarakat.

a. Penglihatan (Sight)

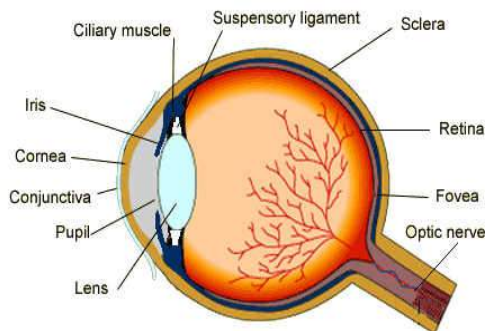
Allah berfirman tentang penciptaan dua mata untuk melihat,

Bukankah Kami telah menjadikan untuknya sepasang mata? (al-Balad/90: 8)

Mata yang dimiliki manusia sungguh suatu rahmat yang tak dapat dihargakan dengan apa pun di dunia ini. Melalui mata manusia dapat mengetahui, membedakan, mengklasifikasi, dan menandai berbagai benda di sekitarnya. Ketika cahaya mengenai mata maka sinyal saraf dikirimkan ke otak untuk memberi pesan keberadaan cahaya itu berikut instensitasnya.

Ada sekitar 40 komponen utama dari mata yang masing-masing memiliki fungsi berbeda. Jika salah satu dari komponen-komponen itu rusak maka penglihatan akan terganggu. Sebagian dari komponen-komponen itu bersifat elastis, misalnya iris yang berada di belakang kornea yang tembus cahaya, akan menyesuaikan diri terhadap intensitas cahaya yang masuk. Dengan bantuan otot yang melekat padanya ia akan membesar atau mengecil tergantung kekuatan cahaya yang diterimanya. Apabila cahaya sangat kuat maka ia akan mengecil untuk mengurangi cahaya yang masuk ke dalam, sementara apabila cahaya lemah maka ia akan membesar secara otomatis untuk menyesuaikan.

Cara kerja mata dapat digambarkan sebagai berikut.[1] Anggaplah kita

(Sumber: www.sxc.hu)

1 http://id.wikipedia.org/wiki/mata, diakses 26 Maret 2014 pukul 10.30 WIB.

sedang melihat mangkuk kristal yang penuh buah-buahan; cahaya yang datang dari mangkuk ini ke mata kita menembus kornea dan iris, kemudian difokuskan pada retina oleh lensa, sehingga sel-sel retina dapat merasakan adanya cahaya ketika partikel cahaya yang disebut fotom mengenai sel-sel retina. Ketika itu mereka menghasilkan efek rantai layaknya sederetan kartu domino yang tersusun dalam barisan rapi. Kartu domino pertama dalam sel retina adalah sebuah molekul bernama 11-cis retinal. Ketika sebuah foton mengenainya, molekul ini berubah bentuk dan kemudian mendorong perubahan protein lain yang berikatan kuat dengannya, yakni *rhodopsin*.

Kini *rhodopsin* berubah menjadi suatu bentuk yang memungkinkannya berikatan dengan protein lain, yakni *transdusin*. *Transdusin* ini sebelumnya sudah ada dalam sel namun belum dapat bergabung dengan *rhodopsin* karena ketidaksesuaian bentuk. Penyatuan ini kemudian diikuti gabungan satu molekul lain yang bernama GTP. Kini protein *rhodopsin* dan transdusin serta satu molekul kimia GTP telah menyatu tetapi proses sesungguhnya baru saja dimulai. Kini satuan itu telah memiliki bentuk yang sesuai untuk mengikat satu protein lain bernama *phosphodiesterase* yang selalu ada dalam sel. Setelah berikatan bentuk molekul yang dihasilkan akan menggerakkan suatu mekanisme yang akan memulai serangkaian reaksi kimia dalam sel.

Mekanisme ini menghasilkan reaksi ion dalam sel dan menghasilkan energi listrik. Energi ini merangsang saraf-saraf yang terdapat tepat di belakang sel retina. Dengan demikian, bayangan yang ketika mengenai mata berwujud seperti foton cahaya ini meneruskan perjalanannya dalam bentuk sinyal listrik. Sinyal ini berisi informasi visual objek di luar mata. Agar mata dapat melihat, sinyal listrik yang dihasilkan dalam retina harus diteruskan dalam pusat penglihatan di otak. Namun, sel-sel saraf tidak berhubungan langsung satu sama lain; ada celah kecil yang memisah titik-titik sambungan mereka. Lalu, bagaimana sinyal listrik ini melanjutkan perjalanannya? Di sini serangkaian mekanisme rumit terjadi; energi listrik diubah menjadi energi kimia tanpa kehilangan informasi yang sedang dibawa dan dengan cara ini informasi diteruskan dari satu sel saraf ke sel saraf berikutnya. Molekul kimia pengangkut ini, yang terletak pada titik sambungan sel-sel saraf, berhasil membawa informasi yang datang dari mata dari satu saraf ke saraf yang lain.

Ketika dipindahkan ke saraf berikutnya, sinyal ini diubah lagi menjadi

sinyal listrik dan melanjutkan perjalanannya ke tempat titik sambungan lainnya. Dengan cara ini sinyal berhasil mencapai pusat penglihatan pada otak. Di sini sinyal tersebut dibandingkan dengan informasi yang ada di pusat memori dan bayangan tersebut ditafsirkan. Pada akhirnya kita dapat melihat mangkuk yang penuh buah-buahan sebagaimana kita saksikan sebelumnya karena adanya sistem sempurna yang terdiri atas ratusan komponen kecil ini. Semua rentetan peristiwa yang menakjubkan ini terjadi pada waktu kurang dari satu detik.

Semua sistem yang telah disebutkan tadi berukuran lebih kecil, tapi jauh lebih unggul, daripada peralatan mekanik yang dibuat untuk meniru desain mata menggunakan teknologi terbaru. Bahkan, sistem perekaman gambar buatan paling modern di dunia masih terlalu sederhana jika dibandingkan mata. Jika kita renungkan segala jerih payah dan pemikiran yang dicurahkan untuk membuat alat perekaman gambar buatan ini kita akan memahami betapa jauh lebih unggulnya teknologi penciptaan mata.

Maka nikmat Tuhanmu yang manakah yang kamu dustakan? (ar-Raḥmān/55: 13)

Penglihatan tidak dapat dipisahkan dari unsur cahaya. Mata manusia di-

atur oleh Allah hanya dapat melihat sesuatu jika ada cahaya dan objek yang dilihat memiliki warna. Udara tak dapat ditangkap oleh mata karena tak berwarna. Makhluk halus boleh jadi tidak berwarna sehingga tidak dapat dilihat oleh mata. Ada sebagian orang yang tidak mampu membedakan beberapa warna kontras, misalnya merah dan hijau. Mereka digolongkan sebagai buta warna. Itulah mengapa berlaku secara internasional bahwa lampu lalu lintas (*traffic light*) tersusun atas warna merah pada posisi paling atas, kuning pada bagian tengah, dan hijau pada bagian paling bawah. Posisi baku ini memudahkan penderita buta warna untuk mendeteksi perintah *traffic light* dengan hanya berpatokan pada posisi lampu yang sedang menyala.

Begitu penting penglihatan dalam kehidupan manusia sehingga Al-Qur'an memberi peringatan kepada manusia agar tidak berpaling dari peringatan

Allah atau lupa kepadanya, sebab di akhirat mereka akan menjadi buta dan tidak mampu melihat apa-apa; suatu keadaan yang amat menyusahkan. Allah berfirman,

وَمَنْ اَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِيْ فَاِنَّ لَهٗ مَعِيْشَةً ضَنْكًا وَّنَحْشُرُهٗ يَوْمَ الْقِيٰمَةِ اَعْمٰى ۝١٢٤ قَالَ رَبِّ لِمَ حَشَرْتَنِيْٓ اَعْمٰى وَقَدْ كُنْتُ بَصِيْرًا ۝١٢٥

Dan barang siapa berpaling dari peringatan-Ku, maka sungguh, dia akan menjalani kehidupan yang sempit, dan Kami akan mengumpulkannya pada hari Kiamat dalam keadaan buta." Dia berkata, "Ya Tuhanku, mengapa Engkau kumpulkan aku dalam keadaan buta, padahal dahulu aku dapat melihat?" (Ṭāhā/20: 124–125)

Mata tidak hanya berfungsi untuk melihat objek-objek di sekitar kita, tetapi juga untuk mengekspresikan banyak hal. Para interogator terlatih dapat menduga kalau orang yang dihadapinya menyimpan dusta hanya dengan memperhatikan tatapan matanya, atau gerakan pada pupil matanya (semacam *lie detector*). Melalui ekspresi pandangan mata atau gerakan-gerakan pada mata juga dapat diketahui apakah seseorang sedang marah, bahagia, sedih, galau, terkejut, cemas, atau perasaan-perasaan lainnya. Dalam beberapa ayat Allah menjelaskan ekspresi emosi melalui tatapan mata, misalnya dalam firman-Nya berikut (lihat juga: al-Furqān/25: 74; al-Qaṣaṣ/28: 9).

فَلَا تَعْلَمُ نَفْسٌ مَّآ اُخْفِيَ لَهُمْ مِّنْ قُرَّةِ اَعْيُنٍۚ جَزَاۤءًۢ بِمَا كَانُوْا يَعْمَلُوْنَ ۝١٧

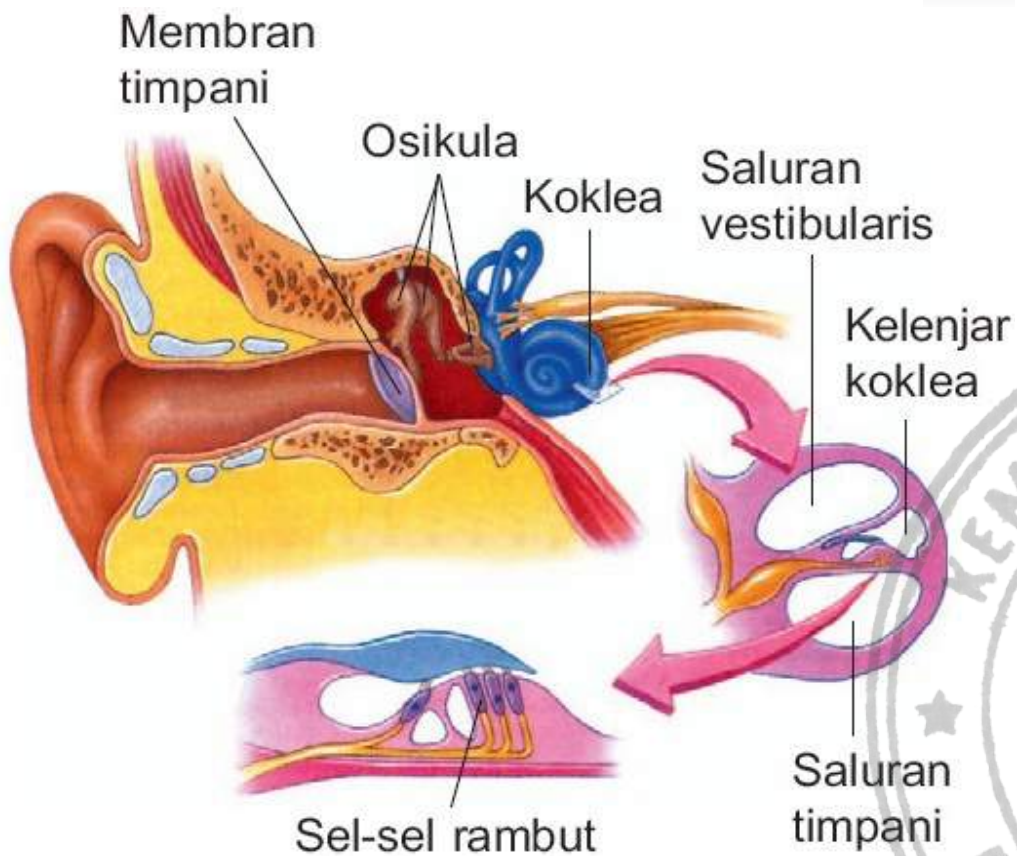
Maka tidak seorang pun mengetahui apa yang disembunyikan untuk mereka yaitu (bermacam-macam nikmat) yang menyenangkan hati sebagai balasan terhadap apa yang mereka kerjakan. (as-Sajdah/32: 17)

b. Pendengaran (Hearing)

Allah berfirman dalam Surah al-Mu'minūn/23: 78 tentang pendengaran (juga penglihatan dan pemahaman) sebagai anugerah-Nya yang harus disyukuri.

وَهُوَ الَّذِيْٓ اَنْشَاَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْاَبْصَارَ وَالْاَفْـِٕدَةَۗ قَلِيْلًا مَّا تَشْكُرُوْنَ ۝٧٨

Dan Dialah yang telah menciptakan bagimu pendengaran, penglihatan dan hati nurani, tetapi sedikit sekali kamu bersyukur. (al-Mu'minūn/23: 78)

Setiap bunyi atau suara yang keluar atau dihasilkan oleh benda-benda di alam ini dengan intensitas tertentu dapat ditangkap oleh telinga dan dikirim ke otak untuk ditafsirkan. Bunyi atau suara itu merambat dibawa oleh udara hingga ke lubang telinga dan diproses oleh sejumlah komponen di dalamnya sehingga terjadi pendengaran, mulai

(Sumber: id.wikipedia.org/wiki/telinga)

dari suara yang lembut hingga yang dapat memekakkan telinga. Satuan dB (desibel) digunakan untuk menentukan tinggi rendahnya atau keras-lembutnya suara.

Bilamana getaran ditransmisikan ke jendela lonjong dengan perantaraan sanggurdi dari telinga tengah, cairan di dalam tangga vestibuli (vestibularis) secara berulang terdorong ke dalam dan ke luar. Karena pipa dalam dan luar saling berhubungan pada ujungnya, getaran cairan itu ditransmisikan ke

jendela bulat. Sewaktu lempeng injakan sanggurdi menekan pada selaput jendela lonjong ke dalam, selaput jendela bulat tergerak ke luar. Ketika sanggurdi bergerak kembali ke ruang tengah, gerakan ini dibalik. Sebagai akibat dari gerakan kian-kemari, berbagai bagian selaput basilar ikut bergetar secara bergantian. Sel-sel rambut yang terletak pada bagian selaput basilar juga bergerak serempak dan impuls dihasilkan dalam serabut-serabut yang bersesuaian. Impuls ini ditransmisikan ke otak sepanjang saraf pendengaran (Cayne, 1986, 8: 189).

Untuk dapat didengar dengan baik, gelombang suara yang merambat dari luar tidak boleh terhambat masuknya sampai ke otak. Gendang telinga akan bergetar sesuai dengan suara yang merambat masuk. Jika ada hambatan maka pendengaran menjadi kurang jelas. Cara kerjanya mirip dengan lonceng yang berdering; ketika tangan ditempelkan pada lonceng maka akan terjadi hambatan getaran dan karena itu suara akan tereduksi.

Kemampuan pendengaran pada setiap orang sangat bervariasi, tetapi tekanan suara 120–130 dB sudah cukup menyakitkan telinga dan dapat menimbulkan kerusakan total sistem pendengaran. Bahkan, tekanan suara di atas 150 dB dapat menyebabkan kematian mendadak pada manusia (Atkinson, 1991: 186; Sekuler & Blake, 1985: 339). Itu sebabnya banyak orang menutup telinga secara spontan ketika mendengar suara yang memekakkan telinga, seperti mendengar petir yang menggelegar. Menutup telinga dilakukan secara spontan karena kekhawatiran akan kematian yang ditimbulkan oleh suara petir (semacam upaya mempertahankan spesies). Mari kita perhatikan firman Allah berikut.

أَوۡ كَصَيِّبٖ مِّنَ ٱلسَّمَآءِ فِيهِ ظُلُمَٰتٞ وَرَعۡدٞ وَبَرۡقٞ يَجۡعَلُونَ أَصَٰبِعَهُمۡ فِيٓ ءَاذَانِهِم مِّنَ ٱلصَّوَٰعِقِ حَذَرَ ٱلۡمَوۡتِۚ وَٱللَّهُ مُحِيطُۢ بِٱلۡكَٰفِرِينَ ١٩

Atau seperti (orang yang ditimpa) hujan lebat dari langit, yang disertai kegelapan, petir dan kilat. Mereka menyumbat telinga dengan jari-jarinya, (menghindari) suara petir itu karena takut mati. Allah meliputi orang-orang yang kafir. (al-Baqarah/2: 19)

Pendengaran juga memiliki keistimewaan atas indra lainnya. Ia cukup peka terhadap rangsangan, bahkan di saat-saat aktivitas otak sedang dalam kondisi sangat lemah, seperti pada kondisi teta. Mungkin ada di antara kita yang pernah melihat seseorang yang sedang koma (*comma*) meneteskan air mata ketika dibisikkan sesuatu di telinganya oleh keluarga dekatnya. Contoh paling jelas terjadi pada seseorang yang sedang dalam kondisi

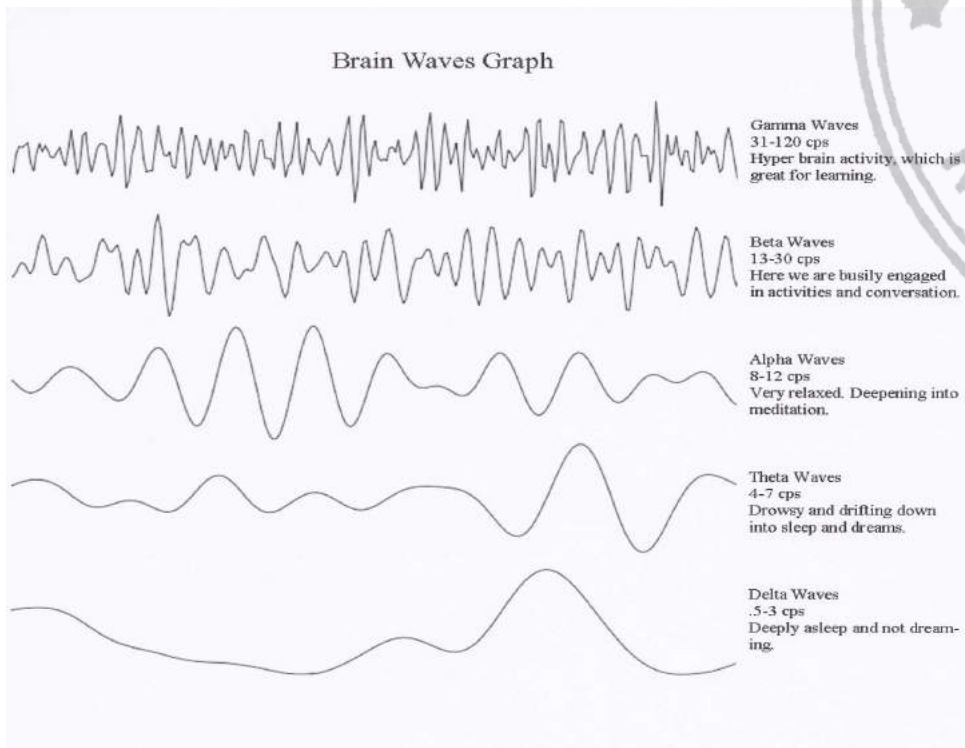
dihipnosis. Ia dapat mendengar perintah dan mengikuti sugesti atau perintah dari penghipnotisnya. Dalam kondisi hipnosis (gelombang otak teta), pendengaran manusia tetap berfungsi dengan baik, sementara indra yang lain tidak dapat berfungsi untuk sementara. Boleh jadi inilah alasan mengapa Al-Qur'an selalu mendahulukan penyebutan indra pendengaran dibanding indra-indra lain, misalnya pada firman Allah berikut.

وَهُوَ الَّذِيْٓ اَنْشَاَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْاَبْصَارَ وَالْاَفْـِٕدَةَ ۗ قَلِيْلًا مَّا تَشْكُرُوْنَ ۝٧٨

Dan Dialah yang telah menciptakan bagimu pendengaran, penglihatan dan hati nurani, tetapi sedikit sekali kamu bersyukur. (al-Mu'minūn/23: 78)

c. *Pencecapan (Taste)*

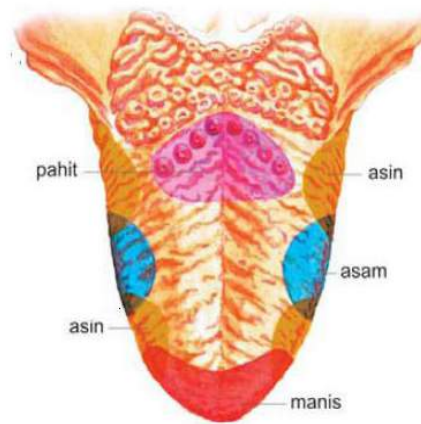
Allah berfirman tentang penciptaan lidah dan dua bibir; lidah untuk mencecap agar dengannya manusia mampu merasakan dan membedakan berbagai rasa (manis, asin, pahit, asam, pedas, dll.), selain untuk membantu pengucapan huruf atau bunyi. Dalam Surah al-Balad/90: 9 disebutkan,

وَلِسَانًا وَّشَفَتَيْنِۙ ۝٩

Gelombang Otak
(Sumber: www.meditations-uk.com)

Dan (bukankah Kami telah menjadikan untuknya) lidah dan sepasang bibir? (al-Balad/90: 9)

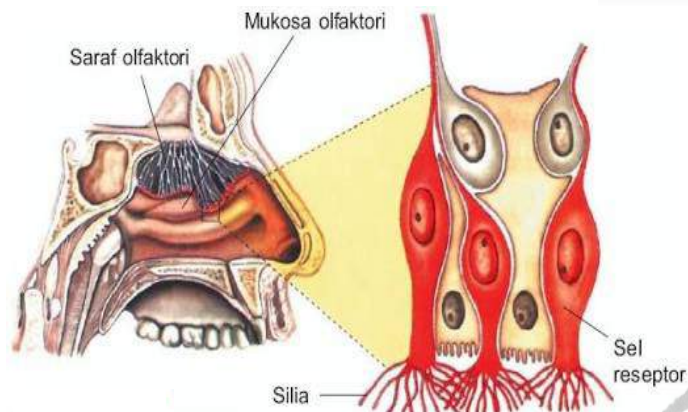
Di alam ini terdapat aneka makanan dan minuman dengan rasa berbeda-beda. Lidah menjadi instrumen untuk membedakan berbagai rasa itu. Dalam Al-Qur'an disebutkan adanya buah-buahan dengan aneka macam rasanya (misalnya dalam Surah al-An'ām/6: 141), dan minuman yang berasa manis, pahit, asin, tawar, dll. Dalam Surah Saba'/34: 16 Allah berfirman,

Tetapi mereka berpaling, maka Kami kirim kepada mereka banjir yang besar dan Kami ganti kedua kebun mereka dengan dua kebun yang ditumbuhi (pohon-pohon) yang berbuah pahit, pohon Aṡl dan sedikit pohon Sidr. (Saba'/34: 16)

Lidah terdiri atas saraf-saraf yang bisa mengirimkan informasi ke otak tentang suatu benda yang menyentuhnya, yang dikenali dengan manis, asin, pahit, asam, atau bahkan campuran dari berbagai rasa itu. Selain kelima rasa dasar itu, ada pula ahli yang menambahkan satu lagi, yaitu rasa alkali. Mekanisme memori yang telah menyimpan informasi tentang berbagai rasa dicocokkan dengan apa yang dialami saat itu. Peristiwa pencocokan itu begitu singkat sehingga dengan sangat cepat pula kita merasakan aneka jenis rasa. Uniknya, lidah yang kecil dan tidak bertulang itu mampu membedakan berbagai rasa tadi dengan cepat.

Rincian letak indera pengecap rasa pada lidah.
(Sumber: hrysainsbiologi.wordpress.com)

Lidah yang menjadi alat untuk mendeteksi berbagai rasa yang berbeda dengan kerja sama sistem saraf menyimpan informasi tentang jenis-jenis rasa makanan dan minuman. Hal ini bermanfaat untuk menyeleksi dan mengonsumsi hanya makanan dan atau minuman yang halal dan tayib. Jika tidak demikian, manusia akan mengonsumsi apa saja yang ditemui tanpa mempertimbangkan enak atau tidak enaknya di lidah dan tenggorokan. Melalui sistem indra perasa atau pen-

cecap, manusia akan merasakan emosi puas atau bahagia. Makanan dan minuman yang enak memberi rasa puas sambil memberi asupan nutrisi yang diperlukan oleh tubuh.

(Sumber: www.science.howstuffworks.com)

d. *Penciuman (Smell)*

Terkait indra penciuman Allah berfirman,

وَلَمَّا فَصَلَتِ الْعِيْرُ قَالَ اَبُوْهُمْ اِنِّيْ لَاَجِدُ رِيْحَ يُوْسُفَ لَوْلَآ اَنْ تُفَنِّدُوْنِ ﴿٩٤﴾

Dan ketika kafilah itu telah keluar (dari negeri Mesir), ayah mereka berkata, "Sesungguhnya Aku mencium bau Yusuf, sekiranya kamu tidak menuduhku lemah akal (tentu kamu membenarkan aku)." (Yūsuf/12: 94)

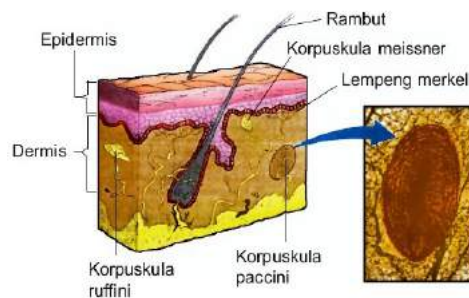
Kita mencium suatu zat karena molekul-molekulnya secara tetap terlempar dari zat itu dalam bentuk uap atau debu dan terbang menuju hidung. Alat penciuman terletak dalam selaput mukosa di bagian paling atas rongga hidung. Sel-sel yang terlibat dalam penciuman—yaitu sel-sel olfaktori—melekat pada selaput mukosa. Sebuah filamen protoplasma yang panjang menjulur dari setiap sel menuju permukaan selaput mukosa. Rambut-rambut kecil menyembul di atas permukaan filamen. Saraf olfaktori menjulur dari ujung lain sel itu melalui sebuah lubang di dasar tengkorak kepala menuju lobus olfaktori otak. Permukaan selaput mukosa di daerah olfaktori terendam cairan. Partikel-partikel yang akan tercium harus dilarutkan dalam cairan sebelum sel-sel olfaktori dapat dirangsang. Partikel-partikel dari zat yang mengeluarkan bau dibawa oleh aliran udara dingin dari luar bertemu dengan udara hangat yang telah berada dalam rongga hidung (Cayne, 1986, 8: 191).

e. *Peraba (Touch)*

Indra peraba adalah indra yang paling luas areanya, menyangkut seluruh permukaan kulit, meski beberapa di antaranya ada yang lebih sensitif ketimbang yang lain. Ujung-ujung jari dan daerah kemaluan adalah area yang lebih sensitif terhadap rabaan atau sentuhan. Bulu-bulu yang menempel pada kulit merupakan instrumen yang mampu mempertajam sensitivitas rabaan atau sentuhan, bahkan sering dianggap sebagai *early warning system* bagi tubuh. Begitu sesuatu menyentuh bulu-bulu itu, mekanisme peringatan dini akan segera mengirimkan sinyal ke otak untuk dianalisis dan dipersepsi.

Indra peraba merupakan pertahanan pertama atau paling luar dalam sistem mekanisme pertahanan diri (*self defense mechanism*). Melalui kulit kita dapat merasakan kenyamanan dalam sebuah sentuhan, atau sebaliknya, memberi rasa tidak enak bahkan kesan mengerikan. Bahkan, seseorang dapat merinding bulu-bulunya hanya dengan membayangkan sesuatu yang didasarkan pada pengetahuan dan pengalaman (kognitif). Allah berfirman,

اَللّٰهُ نَزَّلَ اَحْسَنَ الْحَدِيْثِ كِتٰبًا مُّتَشَابِهًا مَّثَانِيَ تَقْشَعِرُّ مِنْهُ جُلُوْدُ الَّذِيْنَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ ۚ ثُمَّ تَلِيْنُ جُلُوْدُهُمْ وَقُلُوْبُهُمْ اِلٰى ذِكْرِ اللّٰهِ ۗ ذٰلِكَ هُدَى اللّٰهِ يَهْدِيْ بِهٖ مَنْ يَّشَاۤءُ ۗ وَمَنْ يُّضْلِلِ اللّٰهُ

Allah telah menurunkan perkataan yang paling baik (yaitu) Al-Qur'an yang serupa (ayat-ayatnya) lagi berulang-ulang, gemetar karenanya kulit orang-orang yang takut kepada Tuhannya, kemudian menjadi tenang kulit dan hati mereka ketika mengingat Allah. Itulah petunjuk Allah, dengan Kitab itu Dia memberi petunjuk kepada siapa yang Dia kehendaki. Dan barang siapa dibiarkan sesat oleh Allah, maka tidak seorang pun yang dapat memberi petunjuk. (az-Zumar/39: 23)

(Sumber: perpustakaancyber.blogspot.com)

Kulit dan perangkat yang ada pada kulit dalam banyak hal menjadi instrumen isyarat suatu kondisi yang dialami. Persentuhan antara kulit dengan suatu benda tertentu atau yang hanya dipersepsi dapat menimbulkan getaran pada kulit atau bagian-bagian yang ada pada kulit. Hal ini biasa disebut *galvanic skin response*, seperti yang dimaksud dalam ayat di atas dengan ungkapan "*taqsya'irru minhu julūd* ...". Orang yang takut, terutama pada hal-hal gaib, pada umumnya akan merinding atau bulu-bulu halus pada kulitnya menegang—yang sering di-

istilahkan dengan tegaknya bulu roma. Menurut as-Sa'diy (1420 H: 1/722) ketika menafsirkan Surah az-Zumar/39: 23 di atas menjelaskan bahwa saat ayat-ayat Al-Qur'an yang agung itu memberi pengaruh kuat dalam hati orang-orang yang menggunakan pikirannya, maka ketakutannya kepada Tuhan akan menyebabkan kulitnya bergetar (merinding). Hatinya pun menjadi tenang atau damai ketika meresapi makna kebesaran Allah. Ada saatnya mereka merasakan kedamaian ketika mencermati ayat-ayat tentang harapan dan optimisme, dan juga takut tatkala membayangkan ancaman terhadap pendosa.

Setiap benda yang bersentuhan dengan indra peraba akan diberi tafsiran aman atau tidak amannya terhadap organisme. Tafsiran itu sangat bergantung pada pengalaman dan pengetahuan yang telah dimiliki (kognitif). Anak kecil yang belum memiliki pengetahuan tentang panasnya api tidak takut memegang api, bahkan senang memainkan korek api. Tetapi, begitu ia tersengat api dari korek api yang dinyalakannya maka ia akan berhati-hati atau takut memegangnya pada kesempatan lain. Dengan kerja sama indra peraba dengan sistem kognisi maka manusia akan terhindar dari berbagai malapetaka yang mengancam kehidupannya.

f. Indra Temperatur (Thermoception)

Ada sebuah ayat yang darinya dapat dipahami bahwa manusia mempunyai kepekaan terhadap temperatur. Allah berfirman,

هٰذَاۙ فَلْيَذُوْقُوْهُ حَمِيْمٌ وَّغَسَّاقٌۙ ﴿٥٧﴾

Inilah (azab neraka), maka biarlah mereka merasakannya, (minuman mereka) air yang sangat panas dan air yang sangat dingin. (Ṣād/38: 57)

Kepekaan terhadap panas atau dingin secara normal berada pada sekitar 25° C. Kepekaan terhadap panas atau dingin akan dirasakan bertambah atau berkurang masing-masing sekitar 20° C dari batas tengah. Artinya, kepekaan mudah dideteksi antara 5° C – 45° C. Tingkat dingin di bawah 5° C atau panas melebihi 45° C sudah sulit dibedakan intensitasnya oleh indra (Cayne, 1986, 8: 194).

Adalah sangat menakjubkan bahwa Allah telah menciptakan mekanisme pada diri manusia untuk terus-menerus berupaya menyeimbangkan kondisi secara otomatis pada level normal setiap ada kondisi ekstrem yang dialami. Pada saat cuaca dingin, tubuh akan meningkatkan suhunya untuk mempertahankan diri pada kondisi normal, begitupun sebaliknya. Mekanisme ini dikenal dengan mekanisme

homeostatis yang secara terus-menerus berupaya menjaga ekuilibrium tubuh sampai pada batas-batas tertentu yang dapat ditoleransi oleh mekanisme internal tubuh.

g. *Indra Rasa Sakit (Nociception)*

Indra rasa sakit (*physiological pain*) atau *nociception* pada umumnya dirasakan lewat kulit, tetapi lebih kompleks ketimbang sekedar rabaan. Rasa sakit bahkan kadangkala areanya tidak dapat dipastikan dengan tepat karena merambah ke seluruh wilayah tubuh lain yang sebenarnya tidak mengalami cedera. Rasa sakit di dalam daging dan tulang, misalnya, tak ada hubungannya dengan kulit seperti pada indra peraba. Allah berfirman,

يَوْمَ يُحْمٰى عَلَيْهَا فِيْ نَارِ جَهَنَّمَ فَتُكْوٰى بِهَا جِبَاهُهُمْ وَجُنُوْبُهُمْ وَظُهُوْرُهُمْۗ هٰذَا مَا كَنَزْتُمْ لِاَنْفُسِكُمْ فَذُوْقُوْا مَا كُنْتُمْ تَكْنِزُوْنَ ﴿٣٥﴾

(Ingatlah) pada hari ketika emas dan perak dipanaskan dalam neraka Jahanam, lalu dengan itu disetrika dahi, lambung, dan punggung mereka (seraya dikatakan) kepada mereka, "Inilah harta bendamu yang kamu simpan untuk dirimu sendiri, maka rasakanlah (akibat dari) apa yang kamu simpan itu." (at-Taubah/9: 35)

Rangsangan nyeri merupakan mekanisme perlindungan untuk mengingatkan manusia akan bahaya yang mengancam hidupnya. Apabila ada benda asing yang tidak lazim menembus kulit atau masuk ke dalam tubuh, maka tubuh memiliki mekanisme penolakan. Rasa nyeri memberi peringatan adanya sesuatu yang tak lazim itu. Terjadinya pembengkakan atau infeksi sebenarnya adalah bentuk mekanisme tubuh untuk menolak benda asing yang tidak lazim itu.

h. *Indra Keseimbangan (Equilibrioception)*

Indra keseimbangan (*equilibrioception*) atau sering juga disebut *the vestibular sense* merupakan indra yang berfungsi mengatur keseimbangan tubuh dari pengaruh gravitasi. Keseimbangan dimaknai sebagai kemampuan tubuh untuk mempertahankan keseimbangan dan kestabilan postur oleh aktivitas motorik yang dilakukan. Tujuan dari tubuh mempertahankan keseimbangan adalah untuk menyangga tubuh melawan gravitasi dan faktor eksternal lain, untuk mempertahankan pusat massa tubuh agar seimbang dengan bidang tumpu, serta menstabilisasi bagian tubuh ketika bagian-bagian tubuh yang lain bergerak. Indra yang melakukan fungsi ini terletak di dalam lorong telinga. Allah berfirman,

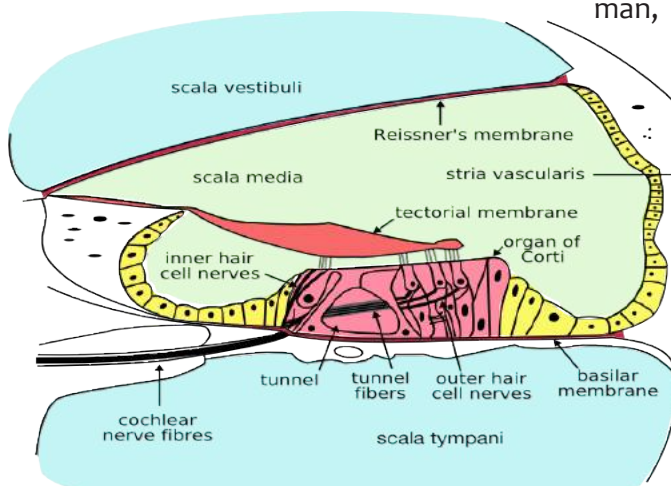
الَّذِيْ خَلَقَكَ فَسَوّٰىكَ فَعَدَلَكَۙ ﴿٧﴾

Yang telah menciptakanmu lalu menyempurnakan kejadianmu dan menjadikan (susunan tubuh)mu seimbang. (al-Infiṭār/82: 7)

i. Indra Kinestetik (Proprioception)

Indra kinestetik (*the kinesthetic sense*) atau *proprioception* adalah indra yang berfungsi mengatur gerak dan diam. Gerakan kaki dan ayunan tangan yang berimbang merupakan hasil kerja indra kinestetis. Berdiri dengan menjinjit, berdiri sambil mengangkat kaki sebelah, dan gerakan-gerakan sejenis yang menggunakan otot dapat dilakukan dengan tepat, teratur, dan terkoordinasi tanpa harus jatuh, adalah jasa indra ini. Berbagai aktivitas yang bertumpu pada kerja persendian, seperti mengangkat benda yang berat, memutar kepala, senam, sampai kemampuan memasukkan makanan ke dalam mulut meskipun dalam suasana gelap, menunjukkan koordinasi anggota badan yang diatur oleh indra kinestetik.

Bagi orang yang terganggu indra kinestetiknya boleh jadi sangat sulit mengoordinasikan bagian-bagian tubuh tertentu yang bergerak bersamaan, misalnya mengayunkan tangan dengan tepat saat melangkahkan kakinya, menyuap makanan dengan teratur tanpa kesalahan, atau bahkan sekadar menjentikkan tangannya; sesuatu yang sangat mudah bagi orang normal.

Jenis-jenis hewan yang berpindah tempat, entah dengan berjalan, berenang, merayap, atau terbang, semuanya menggunakan indra kinestetik untuk dapat bergerak secara berimbang dan koordinatif. Tupai dapat melompat dari satu dahan ke dahan lain atau meniti di atas seutas tali dengan cepat; ikan mampu berenang lincah di air; burung terbang dan mendarat secara tepat; semua itu karena mereka memiliki indra kinestetik. Allah berfirman,

وَاللّٰهُ خَلَقَ كُلَّ دَاۤبَّةٍ مِّنْ مَّاۤءٍۚ فَمِنْهُمْ مَّنْ يَّمْشِيْ عَلٰى بَطْنِهٖۚ وَمِنْهُمْ مَّنْ يَّمْشِيْ عَلٰى رِجْلَيْنِۚ وَمِنْهُمْ مَّنْ يَّمْشِيْ عَلٰٓى اَرْبَعٍۗ يَخْلُقُ اللّٰهُ مَا يَشَاۤءُۗ

Sumber: id.wikipedia.org/wiki/telinga)

اِنَّ اللّٰهَ عَلٰى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيْرٌ ﴿٤٥﴾

Dan Allah menciptakan semua jenis hewan dari air, maka sebagian ada yang berjalan di atas perutnya dan sebagian berjalan dengan dua kaki, sedang sebagian (yang lain) berjalan dengan empat kaki. Allah menciptakan apa yang Dia kehendaki. Sungguh, Allah Mahakuasa atas segala sesuatu. (an-Nūr/24: 45)

2. Persepsi

Allah berfirman,

وَالَّذِيْنَ كَفَرُوْٓا اَعْمَالُهُمْ كَسَرَابٍۢ بِقِيْعَةٍ يَّحْسَبُهُ الظَّمْاٰنُ مَاۤءًۗ حَتّٰٓى اِذَا جَاۤءَهٗ لَمْ يَجِدْهُ شَيْـًٔا وَّوَجَدَ اللّٰهَ عِنْدَهٗ فَوَفّٰىهُ حِسَابَهٗۗ وَاللّٰهُ سَرِيْعُ الْحِسَابِۙ ﴿٣٩﴾

Dan orang-orang yang kafir, amal perbuatan mereka seperti fatamorgana di tanah yang datar, yang disangka air oleh orang-orang yang dahaga, tetapi apabila (air) itu didatangi tidak ada apa pun. Dan didapatinya (ketetapan) Allah baginya. Lalu Allah memberikan kepadanya perhitungan (amal-amal) dengan sempurna dan Allah sangat cepat perhitungan-Nya. (an-Nūr/24: 39)

Persepsi pada umumnya diartikan sebagai kemampuan manusia untuk menandai, menamai, membedakan, mengelompokkan, dan mengenali ciri-ciri suatu objek melalui pengindraan. Dengan kata lain, persepsi adalah kemampuan manusia untuk mengorganisasikan pengamatan dalam interaksi manusia dengan lingkungannya.

Objek yang diindra di sekeliling kita dapat menimbulkan persepsi berbeda oleh individu-individu yang berbeda pula. Persepsi berhubungan dengan banyak hal, seperti tingkat pengetahuan, pengalaman, budaya, selera, minat, ekspektasi, dan sebagainya. Oleh sebab itu, munculnya perbedaan persepsi pada individu disebabkan oleh banyak hal, antara lain:

a. Latar atau Set

Tingkat pengetahuan, pengalaman, dan budaya manusia sangat bervariasi. Hal ini berpengaruh pada cara pandang dalam berbagai hal di seputar kehidupan mereka. Orang kaya dan orang miskin berbeda persepsinya tentang jumlah nominal rupiah. Antara penduduk pedesaan dan perkotaan tentu cara pandangnya berbeda dalam banyak hal. Sebagai ilustrasi, telur ayam per kilogram di pedesaan biasa dijual misalnya Rp. 10.000, sementara di perkotaan dengan harga Rp. 14.000. Di sebuah pasar pinggir kota (suburban) harga telur ayam Rp. 12.000 per kilogram. Kedua kelompok, penduduk pedesaan dan penduduk perkotaan, memiliki persepsi berbeda tentang status harga telur. Satu kelompok menganggapnya mahal, dan kelompok lain menganggapnya murah.

Pola pengelompokan juga memengaruhi persepsi. Objek yang berada

dalam kerumunan sejumlah objek besar akan dipersepsikan sangat kecil, tetapi ketika ia berada dalam kerumunan sejumlah objek kecil maka ia tampak besar. Orang yang biasa-biasa saja ketika berada di tengah-tengah orang bodoh akan tampak sangat pintar, tetapi ketika ia berada di antara cendekiawan maka ia akan tampak bodoh.

Karena objek di sekeliling kita bersifat sangat relatif, maka perlu ditimbang-timbang dari berbagai sudut pandang dalam menentukan sikap terhadap objek itu. Seringkali persepsi indra keliru atau sepintas lalu tidak menunjukkan yang sebenarnya. Dalam banyak hal, penting untuk mencermati dan menganalisis sesuatu dari berbagai aspeknya sebelum menentukan sikap. Ada kalanya sesuatu tampak kecil tapi ternyata efeknya besar, atau sebaliknya, tampaknya besar tapi tidak bermakna apa-apa. Ada kalanya sesuatu tidak disenangi tetapi ternyata manfaatnya luar biasa, atau sebaliknya, disukai tapi ternyata membawa mudarat bagi kehidupan. Benarlah apa yang dipesankan oleh Al-Qur'an bahwa tidak semua yang menyenangkan membawa manfaat, dan tidak semua yang dibenci membawa petaka. Allah berfirman,

كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهٌ لَّكُمْۚ وَعَسٰٓى اَنْ تَكْرَهُوْا شَيْـًٔا وَّهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْۚ وَعَسٰٓى اَنْ تُحِبُّوْا شَيْـًٔا وَّهُوَ شَرٌّ لَّكُمْۗ وَاللّٰهُ يَعْلَمُ وَاَنْتُمْ لَا تَعْلَمُوْنَ ࣖ ٢١٦

Diwajibkan atas kamu berperang, padahal itu tidak menyenangkan bagimu. Tetapi boleh jadi kamu tidak menyenangi sesuatu, padahal itu baik bagimu, dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal itu tidak baik bagimu. Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui. (al-Baqarah/2: 216)

b. Perhatian

Perhatian yang muncul saat mengindra suatu objek dapat membantu dalam mempersepsikannya secara detail. Orang yang tertarik pada objek tertentu dan mengamatinya dengan saksama akan mempersepsinya dengan baik ketimbang orang yang tidak tertarik sama sekali. Perancang mode boleh jadi sangat tertarik pada sebuah etalase yang memajang mode-mode pakaian terbaru sehingga tertegun dan rela berlama-lama di depan etalase tersebut. Adapun temannya yang lain bisa jadi memilih bergegas ke etalase mainan anak-anak di sebelahnya karena ia telah berjanji membelikan mainan untuk anaknya.

Orang yang mencurahkan perhatian pada suatu objek mampu mengekspresikan lebih baik. Dengan perhatian manusia dapat menangkap detail-detail objek secara lengkap dan utuh untuk disimpan dalam memori. Allah meminta kita untuk memperhatikan

kejadian-kejadian di alam ini agar dapat mengambil pelajaran darinya. Di antara ayat yang meminta kita untuk memperhatikan dan mengambil pelajaran dari kejadian yang menimpa umat pada masa lampau adalah firman Allah berikut (lihat pula Surah an-Naml/27: 69, al-‘Ankabūt/29: 20, dan ar-Rūm/30: 42).

قُلْ سِيْرُوْا فِى الْاَرْضِ ثُمَّ انْظُرُوْا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الْمُكَذِّبِيْنَ ﴿١١﴾

Katakanlah (Muhammad), “Jelajahilah bumi, kemudian perhatikanlah bagaimana kesudahan orang-orang yang mendustakan itu.” (al-An‘ām/6: 11)

c. Budaya

Bumi ini didiami oleh manusia yang berbeda-beda dari segi warna kulit, ras, bahasa, agama, dan ragam budaya. Al-Qur’an menegaskan bahwa manusia diciptakan bersuku-suku dan berbangsa-bangsa. Akan tetapi, aneka perbedaan itu tidak untuk dijadikan sebagai alat pertentangan, melainkan untuk saling mengenal dan menghormati dalam perbedaan itu. Bagi Allah bukan perbedaan etnis seseorang yang dinilai, melainkan kadar ketaatan orang itu kepadanya, sehingga tidak lagi relevan bagi manusia untuk menonjolkan atau membanggakan perbedaan dengan yang lainnya.

Budaya tiap daerah boleh jadi berbeda sehingga menimbulkan persepsi yang berbeda pula. Mari kita lihat contoh sederhana di negeri kita; masyarakat Sasak di Lombok mengenal budaya “menculik” gadis yang akan dipinang untuk dinikahi. Pada masyarakat Bugis atau yang lain, boleh jadi cara itu merupakan aib besar bagi keluarga dan harus ditebus dengan darah atau upacara adat.

d. Kebutuhan

Kebutuhan juga dapat menyebabkan perbedaan persepsi antarindividu. Orang yang sedang kelaparan boleh jadi sangat peka terhadap aroma bawang goreng dari warung di seberang jalan atau sekadar bunyi piring yang bersenggolan saat dicuci. Saat melihat tumpukan gelang karet pun barangkali terbayang di benaknya sepiring mi goreng pedas yang menggoda selera.

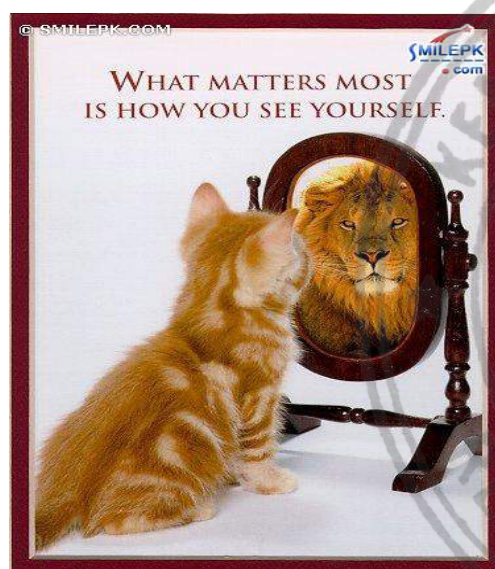
Dalam Al-Qur’an terdapat beberapa ayat yang menjelaskan bahwa kadangkala kebutuhan berlebih dapat membawa persepsi keliru. Orang yang terlalu mencintai materi (harta) berupaya mengumpulkan sebanyak-banyaknya tanpa peduli halal-haram dan tidak menunaikan hak-haknya karena mengira hal itu akan mengekalkan hidupnya. Dalam Surah al-Humazah/ 104: 1–3 Allah berfirman mengingatkan manusia akan hal tersebut.

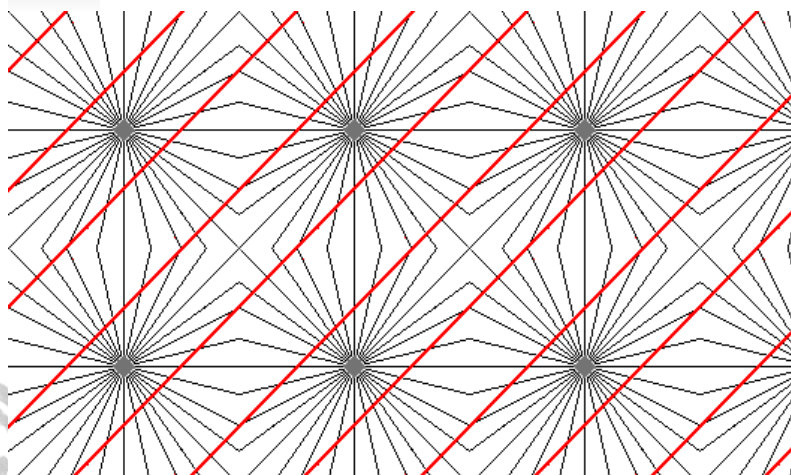
وَيۡلٌ لِّكُلِّ هُمَزَةٍ لُّمَزَةٍۙ ﴿١﴾ اِۨلَّذِيۡ جَمَعَ مَالًا وَّعَدَّدَهٗۙ ﴿٢﴾ يَحۡسَبُ اَنَّ مَالَهٗۤ اَخۡلَدَهٗ ۚ ﴿٣﴾

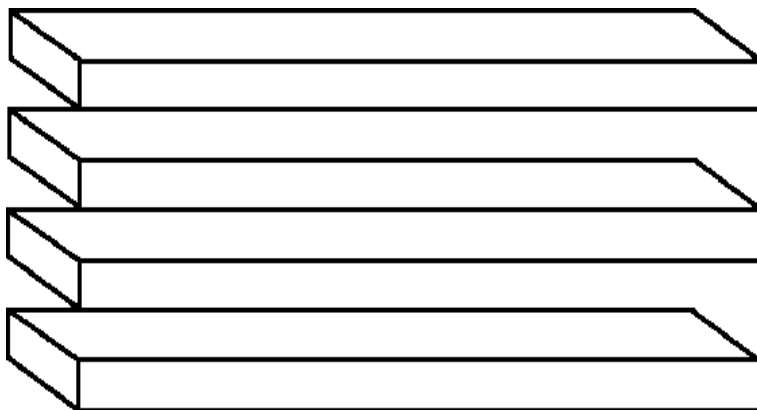
Celakalah bagi setiap pengumpat dan pencela, yang mengumpulkan harta dan menghitung-hitungnya, dia (manusia) mengira bahwa hartanya itu dapat mengekalkannya. (al-Humazah/104: 1–3)

e. Keyakinan

Selain budaya, keyakinan seseorang memungkinkan berbeda persepsi terhadap suatu hal dengan orang yang keyakinannya berbeda. Keyakinan paling dominan dalam memunculkan perbedaan persepsi adalah keyakinan keagamaan. Misalnya, cara mempersepsikan hewan-hewan tertentu di India seperti sapi bagi penganut Hindu dan Islam tentu sangatlah berbeda. Dalam perbedaan persepsi seperti itu tentu tidak diperlukan penyamaan persepsi, tetapi dibiarkan saja seperti apa adanya menurut cara pandang keyakinan masing-masing. Namun demikian, tetap diperlukan adanya sikap saling memahami dan saling menghormati keyakinan masing-masing. Cukup banyak ayat Al-Qur'an yang menekankan hal ini, misalnya larangan pemaksaan dalam memeluk agama tertentu (al-Baqarah/2: 256), larangan mencaci maki simbol suatu agama (Al-An'am/6: 108), tiap-tiap agama dibebaskan untuk menyembah sesuai dengan keyakinan masing-masing (al-Kāfirūn/109: 1-6), dsb.

Selain yang telah dijelaskan di atas, ada pula kemungkinan kita mempersepsikan suatu objek, tetapi ternyata salah dalam kenyataan. Manusia seringkali berpersepsi keliru karena berbagai keterbatasan yang dimiliki. Mari perhatikan gambar atau objek berikut.

(Sumber: smilepk.com)

Banyak yang mempersepsikan diri sebagai orang hebat dalam berbagai bidang, padahal pada kenyataannya tidak demikian. Sebuah gambar satire menunjukkan bahwa ada di antara kita yang sering mempersepsikan diri tidak sebagaimana adanya, seperti seekor kucing yang duduk santai di depan cermin melihat dirinya adalah seekor singa. Tentu, efeknya bisa positif dan bisa juga negatif.

Garis berwarna merah pada gambar di atas tampak seolah-olah bengkok. Jika masih ragu, ambillah penggaris atau benda lurus untuk membuktikannya lurus.

Ada berapa balok pada gambar di atas? (Sumber: Sarwono, *Pengantar Umum Psikologi*)

Dalam Al-Qur'an terdapat banyak ayat yang berusaha meluruskan persepsi salah manusia terhadap sesuatu. Allah berfirman,

قَالَتِ الْاَعْرَابُ اٰمَنَّا ۗ قُلْ لَّمْ تُؤْمِنُوْا وَلٰكِنْ قُوْلُوْٓا اَسْلَمْنَا وَلَمَّا يَدْخُلِ الْاِيْمَانُ فِيْ قُلُوْبِكُمْ ۗ وَاِنْ تُطِيْعُوا اللّٰهَ وَرَسُوْلَهٗ لَا يَلِتْكُمْ مِّنْ اَعْمَالِكُمْ شَيْـًٔا ۗ اِنَّ اللّٰهَ غَفُوْرٌ رَّحِيْمٌ ﴿١٤﴾

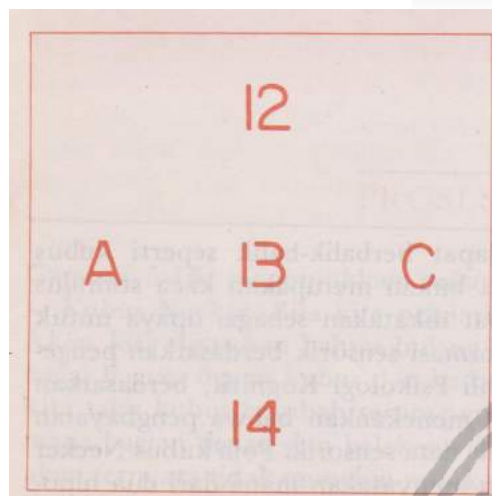
Orang-orang Arab Badui berkata, "Kami telah beriman." Katakanlah (kepada mereka), "Kamu belum beriman, tetapi katakanlah 'Kami telah tunduk (Islam),' karena iman belum masuk ke dalam hatimu. Dan jika kamu taat kepada Allah dan Rasul-Nya, Dia tidak akan mengurangi sedikit pun (pahala) amal perbuatanmu. Sungguh, Allah Maha Pengampun, Maha Penyayang." (al-Ḥujurāt/49: 14)

Dalam beberapa ayat lain, seperti al-Baqarah/2: 214, Āli 'Imrān/3: 142, dan at-Taubah/9: 16, Allah juga menjelaskan persepsi manusia yang keliru. Dalam Surah at-Taubah, misalnya, Allah berfirman,

أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تُتْرَكُوْا وَلَمَّا يَعْلَمِ اللّٰهُ الَّذِيْنَ جَاهَدُوْا مِنْكُمْ وَلَمْ يَتَّخِذُوْا مِنْ دُوْنِ اللّٰهِ وَلَا رَسُوْلِهٖ وَلَا الْمُؤْمِنِيْنَ وَلِيْجَةً ۗ وَاللّٰهُ خَبِيْرٌۢ بِمَا تَعْمَلُوْنَ ﴿١٦﴾

Apakah kamu mengira bahwa kamu akan dibiarkan (begitu saja), padahal Allah belum mengetahui orang-orang yang berjihad di antara kamu dan tidak mengambil teman yang setia selain Allah, Rasul-Nya dan orang-orang yang beriman. Allah Mahateliti terhadap apa yang kamu kerjakan. (at-Taubah/9: 16)

Dalam pengalaman sehari-hari sering juga kita jumpai adanya objek yang bersifat taksa (ambigu) dalam persepsi. Objek yang diindra seringkali tidak mudah dijelaskan secara cepat karena mengandung ketaksaan yang menyebabkan multitafsir. Dalam konteks bahasa dikenal ada kata yang memiliki makna ganda (*musytarak*) sehingga perlu dicermati konteks kalimatnya. Huruf atau angka yang terletak di tengah-tengah gambar di bawah ini bersifat taksa. Apabila ia dibiarkan berdiri sendiri tanpa huruf/angka di sekitarnya maka akan sulit ditentukan apakah itu huruf B atau angka 13.

Mengenal dan menentukan huruf atau angka yang berada di tengah sangat bergantung pada pengalaman dan pengetahuan yang telah dimiliki sebelumnya. Bila dibaca dari atas maka pengetahuan (kognitif) kita mengkonfirmasi aksara itu sebagai angka 13, tetapi apabila dibaca dari samping maka ia dipersepsikan sebagai huruf B.

Contoh ketaksaan. (Sumber: Atkinson, 1991)

Dalam Al-Qur'an dijumpai ayat yang mengindikasikan adanya orang yang berada dalam ketaksaan ini, tak jelas apakah ia kesana atau kemari (atau semacamnya); ia bingung dalam kehidupannya. Mari kita perhatikan ayat berikut.

مُذَبْذَبِيْنَ بَيْنَ ذٰلِكَ ۖ لَآ اِلٰى هٰٓؤُلَاۤءِ وَلَآ اِلٰى هٰٓؤُلَاۤءِ ۗ وَمَنْ يُّضْلِلِ اللّٰهُ فَلَنْ تَجِدَ لَهٗ سَبِيْلًا ﴿١٤٣﴾

Mereka dalam keadaan ragu antara yang demikian (iman atau kafir), tidak termasuk kepada golongan ini (orang beriman) dan tidak (pula) kepada golongan itu (orang kafir). Barang siapa dibiarkan sesat oleh Allah, maka kamu tidak akan mendapatkan jalan (untuk memberi petunjuk) baginya. (an-Nisā'/4: 143)

B. BERPIKIR DAN MEMORI

1. Berpikir

Allah berfirman,

Dan Dia menundukkan apa yang ada di langit dan apa yang ada di bumi untukmu semuanya (sebagai rahmat) dari-Nya. Sungguh, dalam hal yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi orang-orang yang berpikir. (al-Jāṡiyah/45: 13)

Berpikir adalah salah satu aktivitas manusia yang sangat penting. Dengan berpikir kita dapat menentukan pilihan apa yang harus dan tidak harus kita lakukan serta merencanakan apa yang akan dikerjakan di masa mendatang. Dengan berpikir pula manusia mempertahankan jati dirinya sebagai manusia. Filsuf terkenal, Rene Descartes, mengatakan *cogito ergo sum*—saya berpikir maka saya ada. Dengan kata lain, eksistensi manusia ditentukan oleh aktivitas berpikirnya. Hal ini dapat dipahami karena hampir semua gerak laku kita senantiasa disertai dengan berpikir. Manusia bukanlah robot yang bergerak hanya berdasarkan program yang telah terinstal di dalamnya. Ia dapat menerima atau menolak sebuah perintah, memahami dan menyesuaikan diri dengan berbagai situasi yang berbeda, bahkan memprediksi dan merencanakan berbagai tindakan untuk masa depan.

Islam begitu tegas menempatkan akal pikiran sebagai bagian penting yang harus ada dalam setiap aktivitas keagamaan. Hanya mereka yang berakal yang diberi taklif menjalankan syariat. Ibadah-ibadah yang harus dilakukan mensyaratkan berfungsinya akal dengan baik. Terdapat sebuah ungkapan masyhur di kalangan ulama yang menggambarkan betapa pentingnya akal pikiran sebagai salah satu syarat dalam menjalankan agama.

لَا دِيْنَ لِمَنْ لَا عَقْلَ لَهُ.

Tidak ada agama bagi orang yang tidak berakal.[2]

Dalam Al-Qur'an terdapat banyak ayat yang menegaskan pentingnya bagi manusia untuk menggunakan akal pikiran dan panca indra dengan baik, serta mencela orang-orang yang tidak memfungsikan instrumen-instrumen itu dalam memahami fenomena. Salah satunya dijumpai pada firman Allah berikut.

2 Perkataan ini sering dianggap sebagai hadis, padahal dalam berbagai literatur ditegaskan bahwa ia bukanlah hadis. An-Nasā'iy mengatakan, menganggap perkataan di atas sebagai hadis merupakan anggapan yang *bāṭil-munkar*. Lihat misalnya: Ibnu Ḥajar al-'Asqallāniy, 1390, 2: 28, dan al-Faṭāniy, 1343, 1: 29.

وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيْرًا مِّنَ الْجِنِّ وَالْاِنْسِۖ لَهُمْ قُلُوْبٌ
لَّا يَفْقَهُوْنَ بِهَاۖ وَلَهُمْ اَعْيُنٌ لَّا يُبْصِرُوْنَ بِهَاۖ وَلَهُمْ
اٰذَانٌ لَّا يَسْمَعُوْنَ بِهَاۗ اُولٰۤىِٕكَ كَالْاَنْعَامِ بَلْ هُمْ
اَضَلُّ ۗ اُولٰۤىِٕكَ هُمُ الْغٰفِلُوْنَ ١٧٩

Dan sungguh, akan Kami isi neraka Jahanam banyak dari kalangan jin dan manusia. Mereka memiliki hati, tetapi tidak dipergunakannya untuk memahami (ayat-ayat Allah) dan mereka memiliki mata (tetapi) tidak dipergunakannya untuk melihat (tanda-tanda kekuasaan Allah), dan mereka mempunyai telinga (tetapi) tidak dipergunakannya untuk mendengarkan (ayat-ayat Allah). Mereka seperti hewan ternak, bahkan lebih sesat lagi. Mereka itulah orang-orang yang lengah. (al-A'rāf/7: 179)

Akal pikiran manusia berpusat di otak. Otak terdiri atas sejumlah besar sel yang mampu mengolah, menyimpan, dan menganalisis berbagai informasi yang manusia terima melalui interaksi dengan lingkungan. Berbagai hal yang manusia temukan di lingkungannya, terutama hal-hal yang menimbulkan masalah dalam kehidupan, dapat menjadi bahan pemikiran untuk menemukan pemecahannya. Benda-benda yang manusia indra akan dicocok-cocokkan dengan informasi yang sudah ada dan tersimpan di dalam gudang memori. Apabila ketemu padanannya maka dalam waktu sepersekian detik benda itu akan manusia ketahui nama dan wujudnya. Proses seperti ini lazim disebut sebagai proses kognitif, sebagai salah satu fungsi dari berpikir.

Dalam Al-Qur'an, proses kognitif itu sangat nyata dijelaskan saat peristiwa dialog segitiga antara Allah, malaikat, dan Adam yang telah diajari (*encode*) nama-nama benda di sekitarnya. Allah berfirman,

وَعَلَّمَ اٰدَمَ الْاَسْمَاۤءَ كُلَّهَا ثُمَّ عَرَضَهُمْ عَلَى
الْمَلٰۤىِٕكَةِ فَقَالَ اَنْۢبِـُٔوْنِيْ بِاَسْمَاۤءِ هٰٓؤُلَاۤءِ اِنْ
كُنْتُمْ صٰدِقِيْنَ ٣١ قَالُوْا سُبْحٰنَكَ لَا عِلْمَ لَنَآ اِلَّا
مَا عَلَّمْتَنَاۗ اِنَّكَ اَنْتَ الْعَلِيْمُ الْحَكِيْمُ ٣٢ قَالَ يٰٓاٰدَمُ
اَنْۢبِئْهُمْ بِاَسْمَاۤىِٕهِمْۚ فَلَمَّآ اَنْۢبَاَهُمْ بِاَسْمَاۤىِٕهِمْۙ قَالَ
اَلَمْ اَقُلْ لَّكُمْ اِنِّيْٓ اَعْلَمُ غَيْبَ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِۙ
وَاَعْلَمُ مَا تُبْدُوْنَ وَمَا كُنْتُمْ تَكْتُمُوْنَ ٣٣

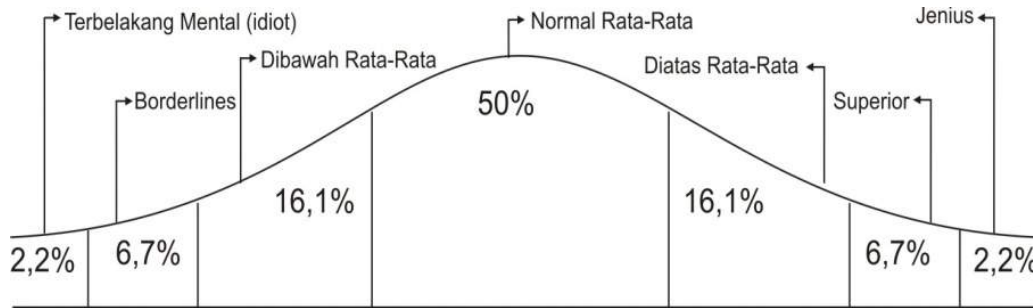
Dan Dia ajarkan kepada Adam nama-nama (benda) semuanya, kemudian Dia perlihatkan kepada para malaikat, seraya berfirman, "Sebutkan kepada-Ku nama semua (benda) ini, jika kamu yang benar!" Mereka menjawab, "Mahasuci Engkau, tidak ada yang kami ketahui selain apa yang telah Engkau ajarkan kepada kami. Sungguh, Engkaulah Yang Maha Mengetahui, Mahabijaksana." Dia (Allah) berfirman, "Wahai Adam! Beritahukanlah kepada mereka nama-nama itu!" Setelah dia (Adam) menyebutkan nama-namanya, Dia berfirman, "Bukankah telah Aku katakan kepadamu, bahwa Aku mengetahui rahasia langit dan bumi, dan Aku mengetahui apa yang kamu nyatakan dan apa yang kamu sembunyikan?" (al-Baqarah/2: 31–33)

Berpikir dalam kehidupan antara lain berguna untuk mengambil kepu-

tusan yang tepat, memecahkan masalah, dan menciptakan hal-hal kreatif dalam berbagai situasi kehidupan, dari hal yang sederhana hingga yang rumit dan canggih (*sophisticated*). Mengenakan busana untuk suatu acara tertentu boleh jadi dianggap persoalan sederhana, tetapi sejatinya pikiran kita bekerja sedemikian rupa untuk menganalisis dan menghubung-hubungkan pengetahuan dan pengalaman kita yang terkait dengan banyak hal. Selain harus pas dengan pemakainya, busana itu juga harus diserasikan dengan budaya, waktu, cuaca, acara yang dihadiri, dll. Tentu busana yang dikenakan untuk upacara-upacara formal berbeda dari acara pernikahan atau aktivitas olahraga. Pertimbangan dan pilihan dalam mengenakan busana saja memerlukan peran otak dalam mengambil keputusan yang tepat, apalagi pada situasi kemelut yang perlu pertimbangan cepat dan tepat.

Berpikir selalu dikaitkan dengan inteligensi. Inteligensi adalah kemampuan manusia menyesuaikan diri secara cepat dan tepat terhadap situasi-situasi baru yang dialaminya. Inteligensi manusia bersifat pemberian (*gifted*) dari Yang Mahakuasa; tidak ada korelasi signifikan dengan genetika (keturunan). Allah menganugerahi manusia inteligensi berbeda-beda, lalu manusia merekayasa berbagai metode untuk mengukur tingkat inteligensi itu dan diklasifikasi dalam beberapa tingkat yang berbeda. Ajaibnya, bentuk tingkatan itu berimbang sebagaimana kurva normal. Individu yang memiliki inteligensi jenius berimbang dengan mereka yang idiot. Mereka berada dalam jumlah minoritas, sementara yang memiliki inteligensi normal populasinya lebih besar.

Sarlito (1991: 74) menggambarkan sebaran IQ manusia dalam bentuk kurva normal. Lima puluh persen populasi dunia berada pada posisi rata-rata, dan masing-masing terdapat 16,1% berada pada posisi di atas rata-rata serta jumlah persentase yang sama pada posisi di bawah rata-rata. Sementara itu, 6,7% manusia berada pada perbatasan (*borderline*), begitu pula yang berada pada posisi superior. Terakhir, hanya 2,2% yang terbelakang (idiot), dan dengan jumlah persentase yang sama berada pada posisi sangat superior (jenius).

Di masa sekarang orang tidak terlalu berfokus pada inteligensi sebagai satu-satunya prediksi atau penentu keberhasilan dalam kehidupan, karena instrumen yang mempengaruhi perkembangan manusia terlalu banyak. Sebut saja, SQ (*Spiritual Quotient*), EQ (*Emotional Quotient*), AQ (*Adversity Quotient*), CQ (*Creativity Quotient*), TC (*Task Commitment*), dan sebagainya.

Kurva IQ Manusia

(Sumber: Sarwono, *Pengantar Umum Psikologi.*)

2. Memori

Allah berfirman (lihat pula: Surah al-Ḥajj/22: 5),

وَاللّٰهُ خَلَقَكُمْ ثُمَّ يَتَوَفّٰىكُمْ وَمِنْكُمْ مَّنْ يُّرَدُّ اِلٰٓى اَرْذَلِ الْعُمُرِ لِكَيْ لَا يَعْلَمَ بَعْدَ عِلْمٍ شَيْـًٔاۗ اِنَّ اللّٰهَ عَلِيْمٌ قَدِيْرٌ ۝٧٠

Dan Allah telah menciptakan kamu, kemudian mewafatkanmu, di antara kamu ada yang dikembalikan kepada usia yang tua renta (pikun), sehingga dia tidak mengetahui lagi sesuatu yang pernah diketahuinya. Sungguh, Allah Maha Mengetahui, Mahakuasa. (an-Naḥl/16: 70)

Salah satu kenikmatan luar biasa yang dianugerahkan oleh Allah kepada manusia adalah kemampuannya menyimpan informasi di dalam memorinya. Sejak manusia lahir dan berinteraksi dengan lingkungannya, sejak itu pula secara bertahap ia menyimpan berbagai informasi ke otaknya, menjadi pengetahuan yang tersimpan untuk sewaktu-waktu dapat digunakan saat diperlukan.

Pada awalnya manusia belum mengetahui apa-apa sampai ia berinteraksi dengan lingkungannya dan mengenali benda-benda dan segala informasi yang diterimanya. Alat atau instrumen transfernya memang melalui panca indra, kemudian diteruskan ke tempat penyimpanannya untuk dipanggil saat diperlukan. Informasi ini antara lain dapat dipahami dari ayat berikut.

وَاللّٰهُ اَخْرَجَكُمْ مِّنْۢ بُطُوْنِ اُمَّهٰتِكُمْ لَا تَعْلَمُوْنَ شَيْـًٔاۙ وَّجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْاَبْصَارَ وَالْاَفْـِٕدَةَ ۙ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُوْنَ ۝٧٨

Dan Allah mengeluarkan kamu dari perut ibumu dalam keadaan tidak mengetahui sesuatu pun, dan Dia memberimu pendengaran, penglihatan, dan hati nurani, agar kamu bersyukur. (an-Naḥl/16: 78)

Sejalan dengan pertumbuhan otak dan interaksi manusia dengan ling-

kungannya, sedikit demi sedikit informasi disimpan dalam memori. Terdapat tiga tahap bagaimana informasi dapat diingat, yaitu *encode* (pemberian kode, label, atau pemaknaan), *storage* (penyimpanan), dan *recall* (pemanggilan kembali). Apabila sebuah objek atau informasi diterima oleh alat-alat indra maka akan diteruskan ke otak untuk disimpan apabila dianggap perlu, dikelola, dan direproduksi kembali saat dibutuhkan. Tidak semua yang dilihat, didengar, atau diindra lainnya langsung disimpan dalam gudang memori. Banyak informasi yang dianggap tidak penting menghilang begitu saja sepanjang perjalanan menuju gudang memori.

Apabila seseorang mengindra (melihat, mendengar, atau fungsi indra lainnya) suatu objek maka keseluruhan, termasuk hal-hal yang melatarinya, ditangkap untuk diproses dalam memori. Tidak semuanya langsung masuk ke memori, hanya bagian-bagian yang menarik perhatian yang mengalami proses lanjut. Ketika kita naik bus menuju kantor, tak terhitung jumlah orang atau objek yang kita temui. Hanya orang atau objek yang menarik perhatian yang akan diproses untuk disimpan di gudang memori.

Cara kerja memori adalah sebagai berikut. Input berupa objek, informasi, atau lainnya diantarkan oleh alat-alat indra masuk ke memori jangka pendek (*short term memory*) untuk transit sejenak. Kapasitas memori jangka pendek sangat terbatas. Para ahli menetapkan berdasarkan penelitian-penelitian yang sudah ada bahwa kapasitas itu atau *memory span* manusia terentang antara 5 s.d. 9 slot memori (biasa dilambangkan dengan 7±2). Waktu transit dalam memori jangka pendek ini juga sangat singkat, mulai dari beberapa detik hingga menit. Ada dua kemungkinan di sini, apakah terus berproses ke gudang memori jangka panjang atau keluar dari tempat transitnya karena boleh jadi dianggap tidak diperlukan atau karena perhatian padanya tidak cukup untuk diteruskan ke *storage*.

Apabila sebuah informasi sudah berada di gudang memori maka selamanya ia ada di sana. Kalau suatu saat kita lupa, maka itu artinya kita hanya tidak dapat menemukan tempat penyimpanannya. Kapasitas gudang memori jangka panjang sangat banyak sehingga para ahli memperkirakan gudang itu hampir-hampir tak terbatas (*almost unlimited*). Seorang penghafal Al-Qur'an tidak perlu khawatir memorinya habis digunakan untuk menyimpan 6236 ayat yang telah dihafalnya, karena paling-paling jumlah itu hanya memenuhi beberapa sel dalam memorinya.

Perjalanan informasi dari memori jangka pendek ke jangka panjang, menurut Santrock (1986: 190), ada yang bersifat otomatis (*automatic processing*) dan ada pula yang mesti diupayakan (*effortful processing*). Yang bersifat otomatis adalah peristiwa-peristiwa yang sangat berkesan, traumatik, atau melibatkan emosi yang sangat dalam sehingga tanpa diperlukan banyak usaha ia sudah meluncur ke gudang memori jangka panjang. Bila seseorang pernah mengalami tabrakan kendaraan bermotor atau menyaksikan kendaraan meluncur ke jurang maka sangat boleh jadi saat ini ia masih ingat detail peristiwa itu, meski telah terjadi sekian lama. Adapun proses yang diupayakan adalah hal-hal yang sebenarnya tidak begitu berkesan tetapi kita anggap suatu saat mungkin diperlukan, misalnya bahan pelajaran untuk ujian, hal-hal penting yang berkaitan dengan bisnis, piutang, denah menuju rumah baru keluarga, dan sebagainya.

Pemasukan informasi itu diberi kode dalam bentuk visual (bayangan mental tentang sesuatu) atau akustik berupa bunyi atau lambang-lambang bunyi. Pada umumnya dalam banyak hal kita lebih suka menyimpan informasi dalam bentuk akustik. Ketika kita disodori daftar nama atau nomor telepon yang kita anggap penting cenderung kita ulang-ulang untuk menghafalnya dalam bentuk bunyi. Dalam proses pengingatannya kemudian kita memutar kembali bunyi angka di dalam memori sambil menekan nomor telepon sesuai bunyi angka yang tersimpan. Mengingat nama surah kedua dari Al-Qur'an, al-Baqarah, dengan mudah saja meski pada saat *encoding*-nya dahulu mungkin ditulis dalam khat tertentu, tetapi akustiknya membantu pengingatan dengan cepat tanpa terpengaruh oleh khatnya.

Manusia cenderung hanya menyimpan sesuatu yang menarik minat, berkesan, pragmatis, atau diprediksi bermanfaat di masa yang akan datang. "*Psychologists believe that humans tend to encode only the details that they need for practical purposes,*" demikian tulis Davidoff (1987: 196). Seorang pria yang tidak hobi memasak mungkin tidak berupaya mengingat menu baru yang dimuat dalam majalah, tetapi ibu rumah tangga atau yang hobi memasak akan berupaya menghafal racikan menu itu untuk dipraktikkan suatu saat. Begitu ada kesempatan, ia berusaha mengingat-ingat dengan baik racikan itu. Pada tahap ini ia melakukan *recalling* terhadap informasi yang telah ia simpan sebelumnya. Memori yang bersifat setia mudah menghadirkan kembali informasi yang telah tersimpan dengan baik dan dapat di-

pergunakan pada saat yang diperlukan.

Memori manusia seperti kurva, meskipun tidak persis kurva normal. Di awal-awal pertumbuhan anak-anak hingga usia remaja, perkembangan memori sangat cepat dan kuat, lalu mencapai puncaknya di usia sekitar 30 tahun. Setelah itu, memori mulai menurun dengan penurunan yang landai. Usia muda sangat baik untuk menghafal, bahkan menghafal sesuatu yang ia sendiri belum tahu maknanya (*rote memory*). Anak usia dini sangat mudah menghafalkan lagu atau percakapan iklan yang disaksikan di layar kaca meskipun kadang-kadang belum tahu maknanya. Dewasa ini kita juga menyaksikan betapa banyak anak-anak usia dini sudah mampu menghafal Juz 'Amma bahkan beberapa juz Al-Qur'an lainnya dengan lancar. Hafalan di waktu kecil sangat kuat, persis ungkapan Arab klasik yang sering kita dengar,

التَّعْلِيْمُ (التَّعَلُّمُ) فِي الصِّغَرِ كَالنَّقْشِ عَلَى الْحَجَرِ، التَّعْلِيْمُ فِي الْكِبَرِ كَالنَّقْشِ عَلَى الْمَاءِ

Pembelajaran di masa muda laksana mengukir di atas batu, dan pembelajaran pada masa tua laksana mengukir di atas air.

Mustafa Fahmi menegaskan bahwa puncak kekuatan memori manusia berada pada usia 20–30 tahun. Setelah itu memori turun secara perlahan sampai setelah usia mencapai paruh baya penurunannya semakin nyata. Semakin bertambah usia, semakin menurun pula daya ingat, sampai datang suatu masa yang dikenal luas sebagai pikun dan mungkin tidak ingat lagi banyak hal yang pernah dialami dalam kehidupan masa lalu. Mustafa Fahmi lebih lanjut menjelaskan bahwa kemampuan menghafal berkaitan dengan bertambahnya usia kronologis; ia mencapai puncaknya pada usia antara 20–30 tahun. Sesudah itu, ia akan menurun."

Daya ingat manusia pada perkembangan awal kehidupan sangat cepat. Namun, menginjak usia paruh baya, daya ingat itu mulai menurun. Pada manusia lanjut usia banyak informasi yang pernah diketahuinya menjadi hilang atau terlupa, dikenal dengan kepikunan atau amnesia. Pada usia lanjut, seperti telah dijelaskan oleh Al-Qur'an, banyak pengetahuan yang dulu diketahui dengan baik oleh seseorang menjadi hilang. Hal ini dapat kita baca dalam ayat berikut.

وَاللّٰهُ خَلَقَكُمْ ثُمَّ يَتَوَفّٰىكُمْ ۙوَمِنْكُمْ مَّنْ يُّرَدُّ اِلٰٓى اَرْذَلِ الْعُمُرِ لِكَيْ لَا يَعْلَمَ بَعْدَ عِلْمٍ شَيْـًٔا ۗاِنَّ اللّٰهَ عَلِيْمٌ قَدِيْرٌ ﴿٧٠﴾

Dan Allah telah menciptakan kamu, kemudian mewafatkanmu, di antara kamu ada yang

dikembalikan kepada usia yang tua renta (pikun), sehingga dia tidak mengetahui lagi sesuatu yang pernah diketahuinya. Sungguh, Allah Maha Mengetahui, Mahakuasa. (an-Naḥl/16: 70)

Pada ayat lain lebih jelas lagi dikemukakan perkembangan manusia dari awal konsepsi hingga mengalami fase lanjut usia yang mengakibatkan ingatannya terganggu dan banyak informasi yang tidak mampu lagi diingat dengan baik. Allah berfirman,

يٰٓاَيُّهَا النَّاسُ اِنْ كُنْتُمْ فِيْ رَيْبٍ مِّنَ الْبَعْثِ فَاِنَّا خَلَقْنٰكُمْ مِّنْ تُرَابٍ ثُمَّ مِنْ نُّطْفَةٍ ثُمَّ مِنْ عَلَقَةٍ ثُمَّ مِنْ مُّضْغَةٍ مُّخَلَّقَةٍ وَّغَيْرِ مُخَلَّقَةٍ لِّنُبَيِّنَ لَكُمْۗ وَنُقِرُّ فِى الْاَرْحَامِ مَا نَشَاۤءُ اِلٰٓى اَجَلٍ مُّسَمًّى ثُمَّ نُخْرِجُكُمْ طِفْلًا ثُمَّ لِتَبْلُغُوْٓا اَشُدَّكُمْۚ وَمِنْكُمْ مَّنْ يُّتَوَفّٰى وَمِنْكُمْ مَّنْ يُّرَدُّ اِلٰٓى اَرْذَلِ الْعُمُرِ لِكَيْلَا يَعْلَمَ مِنْۢ بَعْدِ عِلْمٍ شَيْـًٔاۗ وَتَرَى الْاَرْضَ هَامِدَةً فَاِذَآ اَنْزَلْنَا عَلَيْهَا الْمَاۤءَ اهْتَزَّتْ وَرَبَتْ وَاَنْۢبَتَتْ مِنْ كُلِّ زَوْجٍۢ بَهِيْجٍ ﴿٥﴾

Wahai manusia! Jika kamu meragukan (hari) kebangkitan, maka sesungguhnya Kami telah menjadikan kamu dari tanah, kemudian dari setetes mani, kemudian dari segumpal darah, kemudian dari segumpal daging yang sempurna kejadiannya dan yang tidak sempurna, agar Kami jelaskan kepada kamu; dan Kami tetapkan dalam rahim menurut kehendak Kami sampai waktu yang sudah ditentukan, kemudian Kami keluarkan kamu sebagai bayi, kemudian (dengan berangsur-angsur) kamu sampai kepada usia dewasa, dan di antara kamu ada yang diwafatkan dan (ada pula) di antara kamu yang dikembalikan sampai usia sangat tua (pikun), sehingga dia tidak mengetahui lagi sesuatu yang telah diketahuinya. Dan kamu lihat bumi ini kering, kemudian apabila telah Kami turunkan air (hujan) di atasnya, hiduplah bumi itu dan menjadi subur dan menumbuhkan berbagai jenis pasangan (tetumbuhan) yang indah. (al-Ḥajj/22: 5)

3. Emosi

Allah berfirman,

وَلَمَّا رَجَعَ مُوْسٰٓى اِلٰى قَوْمِهٖ غَضْبَانَ اَسِفًاۙ قَالَ بِئْسَمَا خَلَفْتُمُوْنِيْ مِنْۢ بَعْدِيْۚ اَعَجِلْتُمْ اَمْرَ رَبِّكُمْۚ وَاَلْقَى الْاَلْوَاحَ وَاَخَذَ بِرَأْسِ اَخِيْهِ يَجُرُّهٗٓ اِلَيْهِۗ قَالَ ابْنَ اُمَّ اِنَّ الْقَوْمَ اسْتَضْعَفُوْنِيْ وَكَادُوْا يَقْتُلُوْنَنِيْۖ فَلَا تُشْمِتْ بِيَ الْاَعْدَاۤءَ وَلَا تَجْعَلْنِيْ مَعَ الْقَوْمِ الظّٰلِمِيْنَ ﴿١٥٠﴾

Dan ketika Musa telah kembali kepada kaumnya, dengan marah dan sedih hati dia berkata, "Alangkah buruknya perbuatan yang kamu kerjakan selama kepergianku! Apakah kamu hendak mendahului janji Tuhanmu?" Musa pun melemparkan lauh-lauh (Taurat) itu dan memegang kepala saudaranya (Harun) sambil menarik ke arahnya. (Harun) berkata, "Wahai anak ibuku! Kaum ini telah menganggapku lemah dan hampir saja mereka membunuhku, sebab itu janganlah engkau menjadikan musuh-musuh menyoraki melihat kemalangananku, dan janganlah engkau jadikan aku

sebagai orang-orang yang zalim.” (al-A‘rāf/7: 150)

Pada ayat yang lain Allah berfirman,

فَاَقْبَلَتِ امْرَاَتُهٗ فِيْ صَرَّةٍ فَصَكَّتْ وَجْهَهَا وَقَالَتْ عَجُوْزٌ عَقِيْمٌ ٢٩

Kemudian istrinya datang memekik (tercengang) lalu menepuk wajahnya sendiri seraya berkata, “(Aku ini) seorang perempuan tua yang mandul.” (aż-Żāriyāt/51: 29)

Manusia pasti pernah mengalami peristiwa marah, senang, sedih, takut, dan semacamnya; marah karena dikhianati, senang karena mendapat promosi jabatan dan karier, sedih karena ditinggal anggota keluarga yang dicintai untuk selamanya, atau sekadar merinding saat menyaksikan film horor di rumah sendirian. Peristiwa-peristiwa itu dikenal dengan istilah emosi. Ada kalanya peristiwa itu sangat kuat dan ada kalanya ringan-ringan saja. Sebagian pakar psikologi membedakan antara emosi dan perasaan, sebagian lainnya menganggapnya sama. Yang membedakan pada umumnya menandai jika intensitasnya sedang hingga tinggi maka ia disebut emosi, sementara jika intensitasnya ringan seperti peristiwa senyum saat berjumpa dengan teman sekantor waktu berpapasan di lift disebut *feeling* (perasaan).

Sejumlah emosi yang dialami manusia, menurut Coleman dan Hammen, teridentifikasi memiliki beberapa fungsi, antara lain (Jalaluddin, 1989: 46–47):

Pertama, emosi sebagai pembangkit energi *(energizer)*, memberi energi pada tingkah laku. Tanpa emosi, manusia tidak sadar atau sama dengan orang mati, karena hidup artinya merasai, mengalami, bereaksi, dan bertindak. Dengan emosi manusia membangkitkan dan memobilisasi energi yang dimilikinya: marah memberi kekuatan untuk agresif, takut memberi kekuatan untuk lari, cinta mendorong manusia untuk mendekat dan bermesraan, dan seterusnya.

Kedua, emosi sebagai pembawa pesan *(messenger)*. Ia memberi manusia pesan untuk melakukan tindakan-tindakan yang diperlukan, seperti berupaya mempertahankan kehidupan pada emosi takut, atau menenangkan diri saat terjadi emosi marah yang meledak-ledak. Kondisi diri sendiri dapat diketahui melalui emosi yang sedang dialami pada saat itu. Misalnya, sedih menandakan hilangnya sesuatu yang disenangi atau dikasihi, bahagia berarti memperoleh sesuatu yang disenangi atau berhasil menghindari hal yang tidak disukai. Jantung berdebar-debar menjadi pesan mungkin saja ada sesuatu emosi yang dialami, dan jika dikhawatirkan mem-

bawa akibat-akibat buruk pada kesehatan fisik dan mental maka yang bersangkutan mengambil tindakan untuk menenangkan diri, misalnya mengalihkan perhatian dan tindakan (pada mekanisme *displacement*), pergi mengambil air wudu, atau tindakan lainnya.

Ketiga, emosi sebagai komunikasi intrapersonal dan interpersonal sekaligus (*communicator*). Ia mengomunikasikan berbagai emosi yang dialami, baik yang dialami sendiri maupun yang tampak pada orang lain. Menyaksikan seseorang wajahnya memerah, berbicara dengan nada tinggi dan bergetar sambil matanya melotot, memberi informasi kepada kita bahwa orang tersebut sedang marah. Wajah murung, pucat pasi, dan tidak bergairah menginformasikan bahwa orang itu sedang sedih. Mual ketika melihat sesuatu yang menjijikkan atau bolak-balik ke toilet ketika menghadapi ujian menegangkan menandakan keterbangkitan emosi sedang terjadi. Ketika seseorang bertamu, lalu di tengah-tengah obrolan tuan rumah sebentar-sebentar menengok jam di dinding dengan muka sedikit tegang, maka hal itu merupakan bahasa tubuh yang memberi makna bahwa tuan rumah sudah tidak berkenan menemani tamunya sehingga sebaiknya tamu tadi segera pamit pulang.

Keempat, emosi sebagai pemberi informasi status capaian prestasi atau suatu keberhasilan. Ketika kita mendambakan kesehatan prima, kondisi badan yang sehat bahagia, maka hal itu menandakan bahwa apa yang kita dambakan berhasil. Ketika seseorang mencari keindahan dan mengetahui telah memperolehnya, maka ketika itu pula ia merasakan kenikmatan estetis dalam dirinya.

Fungsi yang bermacam-macam itu menunjukkan bahwa emosi sangat dibutuhkan dalam kehidupan, sepanjang tidak menimbulkan persoalan-persoalan baru yang dapat merusak tatanan kehidupan itu sendiri. Sebagai makhluk biologis, keterbangkitan emosi harus tetap dikontrol agar tidak merusak tatanan ekuilibrium atau homeostatis yang senantiasa menjaga keseimbangan kimiawi tubuh. Itu sebabnya emosi sangat beragam ketika manusia berinteraksi satu sama lain, sehingga terkadang bahasa tidak mampu memberinya lambang atau perbendaharaan kata seperti halnya warna yang tidak terbatas. Dari sekian banyak emosi (yang tak terbatas) itu, ada yang disepakati sebagai emosi dasar dan ada pula yang dianggap sudah campuran.

Jenis emosi yang telah disepakati oleh para ahli sebagai emosi dasar adalah: emosi senang/bahagia (*joy*),

marah (*anger*), sedih (*sadness*), takut (*fear*), benci/jijik (*disgust*), dan heran/kaget (*surprise*). Para ahli menyimpulkan bahwa keenam emosi ini yang diidentifikasi dirasakan oleh semua manusia di dunia (Davidoff, 1987: 325). Emosi-emosi dasar tersebut ada kalanya bercampur satu sama lain, misalnya antara marah dan benci, heran dan takut, benci dan rindu, dan sebagainya. Percampuran itu bisa sangat variatif sehingga sulit dipilah dan diberi nama, persis percampuran tiga warna dasar (magenta, biru, kuning) yang memungkinkan terciptanya nuansa warna tak berhingga.

Keterbangkitan emosi ditandai oleh adanya perubahan faali (fisiologis) dan terekspresikan dalam bentuk sikap atau tingkah laku. Perubahan faali di saat emosi oleh Al-Qur'an diindikasikan antara lain dalam bentuk degup jantung (*wajilat qulūbuhum* [al-Anfāl/8: 2, al-Ḥajj/22: 35]), GSR (*galvanic skin response*) atau reaksi kulit (*taqsya'irru minhu julūd,* [az-Zumar/39: 23]), reaksi pupil mata (*tasykhaṣu fīhil abṣār,* [Ibrāhīm/14: 42, al-Anbiyā'/21: 97]), reaksi pernapasan (*ṣadrahū ḍayyiqan* [al-An'ām/6: 125, al-Ḥijr/15: 97, asy-Syu'arā'/26: 13] atau ungkapan seperti *balagat al-qulūb al-ḥanājir* [al-Aḥzāb/33: 10]). Adapun ekspresi yang dapat disaksikan antara lain wajah berseri-seri bahagia (*wujūhun yauma'iżin musfirah, ḍāḥikatun musytabsyirah* ['Abasa/80: 38–39]), wajah hitam pekat atau merah padam (*wajhuhū muswaddah* [an-Naḥl/16: 58, az-Zumar/39: 60, az-Zukhruf/43: 17]), pandangan tidak konsentrasi (*zāgat al-abṣār* [al-Aḥzāb/33: 10, Ṣād/38: 63, an-Najm/53: 17]), menutup telinga karena ketakutan (*yaj'alūna aṣābi'ahum fī āżānihim min aṣ-ṣawa'iq ḥażar al-maūt* [al-Baqarah/2: 19]), menggigit ujung jemari (*'aḍḍū 'alaikum al-anāmila min al-gaīẓ* [Āli 'Imrān/3: 119), dan reaksi kinestetis dengan membolak-balik telapak tangan karena kesal (*yuqallibu kaffaīh* [al-Kahf/18: 42])

Ekspresi wajah merupakan ekspresi paling umum terjadi ketika seseorang mengalami peristiwa emosi. Gambaran Al-Qur'an tentang ekspresi wajah yang berseri-seri atau muram berdebu ('Abasa/80: 38–40) atau ekspresi bagian-bagian dari wajah boleh jadi karena wajah adalah cerminan jiwa manusia yang bersifat universal dan lintas kultural, dikenali oleh berbagai etnis di dunia dengan pola-pola yang sama. Ia bersifat bawaan (*heredity*) karena ternyata bayi yang terlahir buta-tuli sekalipun mampu melakukannya, meski kemudian diperkaya oleh berbagai pengalaman dalam berinteraksi dengan orang lain. Davidoff (1987: 327) menulis,

"We saw that people everywhere communicate basic emotions with the same facial expressions and find it easy to identify basic emotions from facial expressions. We described how young babies, including those born blind and deaf, use these same expressions to communicate their feelings. The universality of basic facial expressions suggests that they are programmed into human beings by heredity."

(Kita menyaksikan manusia di bagian dunia mana pun mengomunikasikan emosi dasar dengan ekspresi wajah yang sama, dan kita pun mendapati bahwa mengenali emosi dasar melalui ekspresi wajah merupakan sesuatu yang mudah. Kita menggambarkan bagaimana seorang bayi, termasuk mereka yang dilahirkan dalam keadaan buta-tuli, menggunakan ekspresi yang sama ini untuk mengomunikasikan perasaan mereka. Universalitas ekspresi wajah dasar ini mengisyaratkan bahwa hal itu diprogramkan ke dalam diri manusia secara turun-temurun).

a. Emosi Senang

Setiap manusia pasti pernah mengalami rasa senang, nyaman, puas, bahagia, dan sejumlah kata yang semakna dengan itu. Perasaan ini pada umumnya dikejar oleh setiap manusia, hanya berbeda dalam hal apa yang membuat masing-masing bahagia. Sebagian besar mengacu pada harta yang banyak, kesehatan prima, dan anak cucu yang membanggakan, sementara sebagian lainnya menerapkan standar yang berbeda.

Dalam Al-Qur'an dijumpai banyak ayat yang menggambarkan adanya emosi senang pada manusia yang ditandai dengan wajah yang berseri-seri, tersenyum, semringah, dan memancarkan rasa bahagia. Beberapa di antaranya adalah firman Allah,

وُجُوْهٌ يَّوْمَىِٕذٍ مُّسْفِرَةٌ ۙ ﴿٣٨﴾ ضَاحِكَةٌ مُّسْتَبْشِرَةٌ ۚ ﴿٣٩﴾

Pada hari itu ada wajah-wajah yang berseri-seri, tertawa, dan gembira ria. ('Abasa/80: 38–39)

اِنَّ الْاَبْرَارَ لَفِيْ نَعِيْمٍ ۙ ﴿٢٢﴾ عَلَى الْاَرَاۤىِٕكِ يَنْظُرُوْنَ ۙ ﴿٢٣﴾ تَعْرِفُ فِيْ وُجُوْهِهِمْ نَضْرَةَ النَّعِيْمِ ۚ ﴿٢٤﴾

Sesungguhnya orang-orang yang berbakti benar-benar berada dalam (surga yang penuh) kenikmatan, mereka (duduk) di atas dipan-dipan melepas pandangan. Kamu dapat mengetahui dari wajah mereka kesenangan hidup yang penuh kenikmatan. (al-Muṭaffifīn/83: 22–24)

Pada ayat-ayat tersebut jelas sekali ungkapan tentang terjadinya perubahan faali dan ekspresi emosi senang pada manusia ketika memperoleh suatu hal yang menyenangkan. Pada kelima ayat di atas dijelaskan ekspresi senang pada perubahan raut muka yang memancarkan sinar kebahagiaan, wajah berseri-seri, tersenyum, dan gembira.

Menurut aṭ-Ṭabariy (t.th., 30: 62), kata *musfirah* pada ayat tersebut berasal dari kata *asfar* yang berarti wajah yang cantik (bersinar). Cahaya subuh juga disebut *asfar* ketika mulai bersinar, bahkan setiap yang bersinar dikatakan *musfir*. Wajah yang *musfirah* adalah wajah berseri-seri yang memantulkan sinar kegembiraan karena mendapat suatu kenikmatan.

Reaksi wajah adalah salah satu tanda keterbangkitan emosi pada manusia. Ekspresi pada wajah merupakan sebentuk ekspresi fisiologis yang paling mudah dikenali. Ungkapan klasik menyatakan bahwa wajah adalah cerminan jiwa. Wajah akan mencerminkan berbagai emosi yang dialami oleh pemiliknya. Dengan melihat wajah, seseorang bisa diterka sedang diliputi emosi senang atau emosi-emosi lainnya. Ekspresi pada organ-organ wajah sangat sulit menyembunyikan faktor emosi yang dirasakan pada saat itu (Hude, 2006: 38). Orang dengan wajah berseri-seri, tersenyum, dan tertawa, pada umumnya dapat ditebak kalau ia sedang dalam kondisi senang.

Emosi senang yang meliputi kebahagiaan, kepuasan, kenikmatan, atau kata-kata yang semakna dengan itu merupakan hal yang sangat didambakan oleh manusia. Hanya saja, setiap individu memiliki standar atau ukuran yang dikategorikan sebagai membahagiakan. Ada yang mengacu pada harta, pasangan yang menggairahkan, kesehatan prima, anak keturunan yang membanggakan, interpersonal yang baik kepada semua orang tanpa diskriminasi, iman yang stabil dan istikamah, dan sejumlah ukuran yang boleh jadi berbeda antara satu individu dengan lainnya. Akan tetapi, ayat berikut dapat menjadi sebagai acuan bahwa manusia memang memiliki kecenderungan senang pada banyak hal seperti wanita (pasangan), anak cucu, kekayaan, dan sebagainya. Mari kita cermati ayat berikut.

زُيِّنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوٰتِ مِنَ النِّسَاۤءِ وَالْبَنِيْنَ
وَالْقَنَاطِيْرِ الْمُقَنْطَرَةِ مِنَ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ
وَالْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ وَالْاَنْعَامِ وَالْحَرْثِۗ ذٰلِكَ
مَتَاعُ الْحَيٰوةِ الدُّنْيَاۗ وَاللّٰهُ عِنْدَهٗ حُسْنُ الْمَاٰبِ
﴿١٤﴾ قُلْ اَؤُنَبِّئُكُمْ بِخَيْرٍ مِّنْ ذٰلِكُمْۗ لِلَّذِيْنَ
اتَّقَوْا عِنْدَ رَبِّهِمْ جَنّٰتٌ تَجْرِيْ مِنْ تَحْتِهَا
الْاَنْهٰرُ خٰلِدِيْنَ فِيْهَا وَاَزْوَاجٌ مُّطَهَّرَةٌ
وَّرِضْوَانٌ مِّنَ اللّٰهِ ۗ وَاللّٰهُ بَصِيْرٌۢ بِالْعِبَادِۚ ﴿١٥﴾

Dijadikan terasa indah dalam pandangan manusia cinta terhadap apa yang diinginkan, berupa perempuan-perempuan, anak-anak, harta benda yang bertumpuk dalam bentuk emas dan perak, kuda pilihan, hewan ternak dan sawah ladang. Itulah kesenangan hidup di dunia, dan di sisi Allah-lah tempat kembali yang baik. Katakanlah, "Maukah aku kabar-

kan kepadamu apa yang lebih baik dari yang demikian itu?" Bagi orang-orang yang bertakwa (tersedia) di sisi Tuhan mereka surga-surga yang mengalir di bawahnya sungai-sungai, mereka kekal di dalamnya, dan pasangan-pasangan yang suci, serta rida Allah. Dan Allah Maha Melihat hamba-hamba-Nya. (Āli 'Imrān/3: 14–15)

b. Emosi Marah

Dalam kehidupan sehari-hari masyarakat pada umumnya memaknai emosi dengan marah saja. Begitu ada orang marah maka ia disebut sedang emosi, padahal emosi itu cakupannya sangat luas. Semua perasaan yang menyebabkan perubahan faali dapat dianggap sebagai emosi. Marah hanyalah salah satu dari emosi dasar yang dialami oleh semua manusia, hanya cara marahnya bisa berbeda-beda pada individu. Ada yang meletup-letup, agresif, melotot, menyumpah serapah, menggerutu, bahkan ada yang hanya diam meskipun sejatinya ia sedang marah besar.

Ekspresi marah pada umumnya tergambar pada raut muka. Muka manusia dianggap sebagai cerminan totalitas dirinya. Gambaran raut muka yang berubah karena emosi marah yang dialami digambarkan Al-Qur'an misalnya dalam firman Allah berikut (lihat pula: az-Zukhruf/43: 17).

وَاِذَا بُشِّرَ اَحَدُهُمْ بِالْاُنْثٰى ظَلَّ وَجْهُهٗ مُسْوَدًّا وَّهُوَ كَظِيْمٌ ۚ ﴿٥٨﴾ يَتَوٰرٰى مِنَ الْقَوْمِ مِنْ سُوْۤءِ مَا بُشِّرَ بِهٖ ۗ اَيُمْسِكُهٗ عَلٰى هُوْنٍ اَمْ يَدُسُّهٗ فِى التُّرَابِ ۗ اَلَا سَاۤءَ مَا يَحْكُمُوْنَ ﴿٥٩﴾

Padahal apabila seseorang dari mereka diberi kabar dengan (kelahiran) anak perempuan, wajahnya menjadi hitam (merah padam), dan dia sangat marah. Dia bersembunyi dari orang banyak, disebabkan kabar buruk yang disampaikan kepadanya. Apakah dia akan memeliharanya dengan (menanggung) kehinaan atau akan membenamkannya ke dalam tanah (hidup-hidup)? Ingatlah alangkah buruknya (putusan) yang mereka tetapkan itu. (an-Naḥl/16: 58–59)

Marah adalah emosi yang paling dikenal oleh manusia, sehingga marah diidentikkan dengan emosi, persis seperti sebutan lampu merah untuk lampu pengatur lalu lintas (*traffic light*), meskipun di sana ada lampu kuning dan hijau. Emosi marah, apalagi yang sering dan meledak-ledak, akan merusak sistem saraf dan metabolisme tubuh. Marah menyebabkan jantung seseorang berdegup kencang, aliran darahnya meningkat dan kadang-kadang kacau, serta berbagai sistem dalam tubuhnya menjadi tidak stabil. Boleh jadi karena kondisi demikian Rasulullah menyarankan kepada seseorang yang meminta nasihat kepada beliau untuk tidak gampang marah dalam situasi apa pun.

إِنَّ رَجُلًا قَالَ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ:

أَوْصِنِيْ، قَالَ: لَا تَغْضَبْ. فَرَدَّدَ مِرَارًا، قَالَ: لَا تَغْضَبْ. (رواه البخاري عن أبي هريرة)

Seorang pria berkata kepada Nabi, "Nasihatilah aku!" Beliau bersabda, "Jangan marah!" Pria itu berulang kali berkata demikian kepada Nabi, namun Nabi tetap berkata, "Jangan marah!" (Riwayat al-Bukhāriy dari Abū Hurairah)

Meski demikian, manusia tentu pernah mengalami marah, hanya saja tiap orang berbeda-beda dalam mengantisipasi, mengendalikan diri, dan melakukan resolusi atau *recovery* setelah marah besar. Ada orang yang bertipe eksplosif, di mana semua hal yang merintanginya dalam mencapai harapannya akan dia hancurkan, bahkan sasaran lain yang terkait dengan rintangan itu. Gelas yang dipakai minum kopi saat tiba-tiba amarahnya bangkit pun ikut dibanting bersama cairan kopi di dalamnya. Ini salah satu bentuk pelampiasan amarah yang meletup, yang dikenal dengan istilah katarsis.

Islam melarang tindakan katarsis dengan cara eksplosif, apalagi sampai menyasar orang atau benda yang tidak ada kaitannya dengan sumber amarah. Rasulullah telah mengajarkan katarsis yang sangat halus; bila seseorang terbangkitkan emosi marahnya maka ia dianjurkan untuk mengubah posisinya. Jika seseorang dalam keadaan berdiri terasa mau marah maka hendaklah ia mengubah posisinya dengan duduk, berbaring, atau pergi berjalan-jalan. Kemudian, kalau seseorang marah besar hendaklah yang lain diam. Kalaupun ada yang perlu dijelaskan maka hal itu bisa dilakukan sesudah amarahnya mereda. Ada baiknya setiap individu menyadari bahwa amarah bersumber dari setan yang membawa malapetaka dalam kehidupan fisik dan psikis, sehingga perlu dihindari atau diredakan segera. Beberapa hadis berikut menjelaskan hal tersebut.

إِنَّ رَسُوْلَ اللّٰهِ صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ لَنَا: إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ، فَإِنْ ذَهَبَ عَنْهُ الْغَضَبُ، وَإِلَّا فَلْيَضْطَجِعْ. (رواه أحمد وأبو داود عن أبي ذر)

Rasulullah berpesan kepada kami, "Jika seseorang di antara kamu marah dalam posisi berdiri maka hendaklah ia duduk. Jika dengan cara demikian amarahnya hilang, maka cukuplah. Namun, bila amarahnya belum mereda maka sebaiknya ia berbaring." (Riwayat Aḥmad dan Abū Dāwūd)

قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: عَلِّمُوْا، وَيَسِّرُوْا، وَلَا تُعَسِّرُوْا، وَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَسْكُتْ. (رواه أحمد عن ابن عباس)

Nabi bersabda, "Ajarilah manusia kebaikan; hendaklah engkau mempermudah dan tidak mempersulit orang lain. Bila seseorang di antara kamu dilanda emosi marah maka hen-

daklah ia diam menahan diri." (Riwayat Aḥmad dari Ibnu 'Abbās)

قَالَ رَسُوْلُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: إِنَّ الْغَضَبَ مِنَ الشَّيْطَانِ، وَإِنَّ الشَّيْطَانَ خُلِقَ مِنَ النَّارِ، وَإِنَّمَا تُطْفَأُ النَّارُ بِالْمَاءِ، فَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ. (رواه أبو داود عن عطية السعدي)

Rasulullah bersabda, "Sesungguhnya emosi marah itu bersumber dari setan, dan setan itu diciptakan dari api. Api hanya bisa dipadamkan dengan air. Karena itu, apabila seseorang di antaramu marah maka hendaklah ia segera berwudu." (Riwayat Abū Dāwūd dari 'Aṭiyyah as-Sa'diy)

Cara-cara seperti disebutkan dalam hadis-hadis di atas: mengubah posisi saat marah, berwudu, dan semacamnya, merupakan bentuk relaksasi saraf dan otot yang tegang saat bangkitnya emosi. Tiap individu tentu harus belajar untuk mengendalikan emosi marahnya agar tidak merusak sistem kerja tubuh yang menuntut kestabilan.

Menurut D. Goleman (1997: 88) pergi menyendiri merupakan salah satu relaksasi yang cukup efektif dilakukan saat adrenalin dalam tubuh melonjak. Tentu, menurut Hude, akan lebih afdal jika relaksasi itu dibarengi sikap sabar dan salat yang khidmat, pelan, dan khusyuk (sudah termasuk di dalamnya wudu, gerakan relaksasi tubuh yang berpindah dari satu gerakan ke gerakan lain, dan zikir melalui bacaan-bacaannya, juga zikir sesudah salat), (Hude, 2006: 291), sebagaimana diajarkan Al-Qur'an untuk dijadikan medium pertolongan dari Allah. Allah berfirman,

وَاسْتَعِيْنُوْا بِالصَّبْرِ وَالصَّلٰوةِ ۗ وَاِنَّهَا لَكَبِيْرَةٌ اِلَّا عَلَى الْخٰشِعِيْنَ ۙ ﴿٤٥﴾

Dan mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Dan (salat) itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk. (Al-Baqarah/2: 45)

c. Emosi Sedih

Dalam kehidupannya manusia ada kalanya mengalami rasa senang dan ada kalanya pula bersedih. Hal itu terjadi silih berganti. Tak ada manusia yang sepanjang hayatnya senang terus-menerus, atau sebaliknya, bersedih selamanya. Inilah yang membuat kehidupan ini sangat dinamis. Hari-hari kehidupan dipergilirkan oleh Allah seperti yang dijelaskan dalam Surah Āli 'Imrān/3: 140.

Kesedihan dialami oleh manusia ketika terjadi sesuatu yang memilukan, mendapat sesuatu yang tidak diharapkan, atau kehilangan sesuatu yang membahagiakan. Kehilangan anggota keluarga yang dicintai, kekurangan bahan makanan, sakit kronis, teralienasi dari komunitas, dan berbagai pen-

deritaan lainnya dapat menyebabkan kesedihan. Hanya mereka yang mampu bersabar dan tabah terhadap cobaan yang tidak larut dalam kesedihan. Mari kita cermati firman Allah berikut.

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوْعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْاَمْوَالِ وَالْاَنْفُسِ وَالثَّمَرٰتِۗ وَبَشِّرِ الصّٰبِرِيْنَ ۝١٥٥ الَّذِيْنَ اِذَآ اَصَابَتْهُمْ مُّصِيْبَةٌ ۗ قَالُوْٓا اِنَّا لِلّٰهِ وَاِنَّآ اِلَيْهِ رٰجِعُوْنَۗ ۝١٥٦ اُولٰۤىِٕكَ عَلَيْهِمْ صَلَوٰتٌ مِّنْ رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ ۗ وَاُولٰۤىِٕكَ هُمُ الْمُهْتَدُوْنَ ۝١٥٧

Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar, (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka berkata, "Innalillahi wa inna ilaihi raji'un (sesungguhnya kami milik Allah dan kepada-Nyalah kami kembali)." Mereka itulah yang memperoleh ampunan dan rahmat dari Tuhannya, dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk. (al-Baqarah/2: 155–157)

As-Sa'diy (2000, 1: 75) menjelaskan bahwa setiap manusia pasti akan dicoba oleh Allah dengan berbagai ujian untuk membedakan antara orang benar dengan pembohong, antara orang sabar dengan yang tidak bisa bersabar. Ini merupakan sunatullah pada hamba-Nya. Sebab, apabila kebahagiaan berlangsung terus-menerus, pada orang beriman sekalipun, dan tidak pernah ada cobaan yang melanda, maka hal itu akan menghasilkan kerusakan. Dengan demikian, cobaan akan membedakan orang-orang baik dari orang-orang jahat, serta membuat iman tetap bersemi dalam sanubari.

Dalam teori persepsi diketahui bahwa manusia memahami adanya sesuatu yang tinggi jika ada yang rendah sebagai pembandingnya. Apabila semua benda itu tinggi maka tidak ada yang tinggi, apalagi yang rendah. Teori *opposite* meneguhkan hal ini. Manusia akan merasakan indahnya dan membahagiakannya kesehatan prima jika ia pernah mengalami sakit yang menyedihkan. Manusia tidak dapat merasakan kebahagiaan kesehatan gigi dan mulut apabila ia belum pernah mengalami sakit gigi. Begitu seterusnya, sehingga perlu ada kondisi pasang surut dalam berbagai aspek kehidupan. Kehidupan yang monoton tanpa variasi akan sangat membosankan. Itu sebabnya emosi dianggap sebagai bumbu-bumbu kehidupan; ada saatnya kita bergembira dan di saat yang lain kita bersedih. Tidak dapat dibayangkan indahnya kehidupan apabila hanya ada satu jenis emosi dalam kehidupan ini.

Manusia dalam kehidupannya pasti pernah merasakan emosi sedih dari berbagai penyebab, mulai dari yang ringan hingga yang sangat mendalam, seperti pada peristiwa kehilangan ang-

gota keluarga yang sangat dicintai. Al-Qur'an mengisahkan pengalaman emosi sedih yang sangat gamblang pada diri Nabi Yakub ketika kehilangan putra tercintanya, Yusuf, sebagaimana dapat dibaca dalam ayat berikut.

وَتَوَلّٰى عَنْهُمْ وَقَالَ يٰٓاَسَفٰى عَلٰى يُوْسُفَ وَابْيَضَّتْ عَيْنٰهُ مِنَ الْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيْمٌ ﴿٨٤﴾ قَالُوْا تَاللّٰهِ تَفْتَؤُا تَذْكُرُ يُوْسُفَ حَتّٰى تَكُوْنَ حَرَضًا اَوْ تَكُوْنَ مِنَ الْهٰلِكِيْنَ ﴿٨٥﴾ قَالَ اِنَّمَآ اَشْكُوْا بَثِّيْ وَحُزْنِيْٓ اِلَى اللّٰهِ وَاَعْلَمُ مِنَ اللّٰهِ مَا لَا تَعْلَمُوْنَ ﴿٨٦﴾

Dan dia (Yakub) berpaling dari mereka (anak-anaknya) seraya berkata, "Aduhai dukacitaku terhadap Yusuf," dan kedua matanya menjadi putih karena sedih. Dia diam menahan amarah (terhadap anak-anaknya). Mereka berkata, "Demi Allah, engkau tidak henti-hentinya mengingat Yusuf, sehingga engkau (mengidap) penyakit berat atau engkau termasuk orang-orang yang akan binasa." Dia (Yakub) menjawab, "Hanya kepada Allah aku mengadukan kesusahan dan kesedihanku. Dan aku mengetahui dari Allah apa yang tidak kamu ketahui." (Yūsuf/12: 84–86)

Kehilangan anggota keluarga yang sangat dicintai termasuk salah satu penyebab kesedihan yang mendalam. Kematian anggota keluarga, apalagi secara mendadak, dapat memicu stres bahkan depresi. Dalam situasi seperti itu kesedihan yang dialami akan berkepanjangan. Itu sebabnya penting sekali untuk menghibur (takziah) keluarga yang mendapat musibah kematian, antara lain untuk meringankan beban kesedihan yang dialami karena ia merasa tidak sendirian memikul beban. Orang yang mampu mengendalikan diri pada umumnya mampu pula mengendalikan emosi sedih sehingga tidak berlarut-larut dalam waktu yang lama, apalagi jika orang itu, seperti halnya Nabi Yakub, mampu mengendalikan diri dengan menyerahkan semua persoalannya (kesusahan dan kesedihannya) hanya kepada Allah, meskipun sebelumnya berlinang air mata kesedihan.

Orang yang larut dalam kesedihan berkepanjangan sulit melakukan aktivitas positif dan bermakna. Yang ada adalah kehidupan apatis, pasif, dan pada galibnya berujung pada kondisi depresi akut. Al-Qur'an berkali-kali (tidak kurang dari 15 ayat) menyebut ungkapan "jangan khawatir dan jangan pula bersedih" atau "tidak memiliki kekhawatiran/ketakutan ataupun kesedihan". Salah satunya dijumpai pada ayat berikut.

فَرَدَدْنٰهُ اِلٰٓى اُمِّهٖ كَيْ تَقَرَّ عَيْنُهَا وَلَا تَحْزَنَ وَلِتَعْلَمَ اَنَّ وَعْدَ اللّٰهِ حَقٌّ وَّلٰكِنَّ اَكْثَرَهُمْ لَا يَعْلَمُوْنَ ࣖ ﴿١٣﴾

Maka Kami kembalikan dia (Musa) kepada ibunya, agar senang hatinya dan tidak bersedih hati, dan agar dia mengetahui bahwa jan-

ji Allah adalah benar, tetapi kebanyakan mereka tidak mengetahuinya. (al-Qaṣaṣ/28: 13)

Dalam ayat ini dan rangkaian ayat-ayat sebelum dan sesudahnya dapat dipahami kesedihan luar biasa yang dialami oleh ibu Nabi Musa yang terpaksa harus berpisah dengan bayi laki-lakinya itu untuk dihanyutkan ke sungai karena khawatir menjadi korban kekejaman tentara Firaun, meski tindakan itu dibimbing oleh ilham dari Allah Yang Mahakuasa. Ibrāhīm al-Qaṭṭān menjelaskan, saat pikiran ibunda Nabi Musa kacau, takut bercampur sedih, karena bayinya diketahui telah berada di tangan Firaun, hampir-hampir ia mendatangi istana untuk mengenalkan diri sebagai ibu kandung bayi yang ditemukan itu. Akan tetapi, niat itu diurungkan dengan sabar, lalu ia mengutus kakak perempuan Musa untuk memata-matai dan menyampaikan tawaran jasa penyusuan kepada bayi Musa, yang tidak seorang perempuan pun berhasil menyusuinya. Siasat itu berhasil dan bayi Musa kembali ke pangkuan ibunya, yang berarti kesedihan luar biasa dalam dirinya serta-merta hilang berganti suka cita mensyukuri terwujudnya janji Allah (al-Qaṭṭān, t.th., 3: 48).

d. Emosi Takut

Emosi takut diperlukan dalam kehidupan. Rasa takut yang wajar memberi energi pada tingkah laku individu untuk menjauhi hal-hal berbahaya yang mengancam keberlangsungan hidupnya. Emosi takut memiliki skala cukup luas, dari yang ringan hingga ketakutan yang sangat dahsyat. Dalam Al-Qur'an dijumpai ayat-ayat yang menginformasikan adanya emosi takut pada manusia, misalnya dalam Surah asy-Syu'arā'/26: 12–14 (lihat kaitan kisahnya pada Surah al-Qaṣaṣ/28: 15 dan seterusnya).

قَالَ رَبِّ اِنِّيْٓ اَخَافُ اَنْ يُّكَذِّبُوْنِۗ ﴿١٢﴾ وَيَضِيْقُ صَدْرِيْ وَلَا يَنْطَلِقُ لِسَانِيْ فَاَرْسِلْ اِلٰى هٰرُوْنَ ﴿١٣﴾ وَلَهُمْ عَلَيَّ ذَنْۢبٌ فَاَخَافُ اَنْ يَّقْتُلُوْنِۚ ﴿١٤﴾

Dia (Musa) berkata, "Ya Tuhanku, sungguh, aku takut mereka akan mendustakan aku, sehingga dadaku terasa sempit dan lidahku tidak lancar, maka utuslah Harun (bersamaku). Sebab aku berdosa terhadap mereka, maka aku takut mereka akan membunuhku." (asy-Syu'arā'/26: 12–14)

Terdapat dua term yang sering digunakan oleh Al-Qur'an untuk menggambarkan emosi takut pada manusia, yakni *al-khauf*[3] dan *al-khasyyah*. *Al-khauf* dan derivatnya termaktub sebanyak 124 kali, sementara *al-khasyyah*

3 Ayat-ayat yang menggunakan term *khasyiya* antara lain Surah 21: 28, 23: 57, 24: 52, 33: 39, 50: 32–34, 59: 21, 79: 8–9, 26, 80: 8–10, 87: 10, dan 98: 8. Adapun ayat-ayat yang menggunakan term *khāfa* antara lain Surah 5: 28, 3: 175, 6: 51, 7: 56, 13: 13, 55: 46, 59: 16, dan 72: 13).

dan derivatnya dijumpai 48 kali dalam Al-Qur'an.

Menurut al-Alūsiy (t.th., 13: 140), ulama berbeda pendapat tentang makna kedua term itu. Ada yang memahami bahwa *al-khasyyah* digunakan lantaran kebesaran yang ditakuti meski orang yang takut itu nyatanya kuat, sedang *al-khauf* terjadi akibat lemahnya orang yang takut meski yang ditakuti hanya hal sepele.

Ayat yang menggunakan istilah *al-khasyyah dan al-khauf* sekaligus dijumpai dalam firman Allah berikut.

وَالَّذِيْنَ يَصِلُوْنَ مَآ اَمَرَ اللّٰهُ بِهٖٓ اَنْ يُّوْصَلَ وَيَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ وَيَخَافُوْنَ سُوْۤءَ الْحِسَابِ ۗ ٢١

Dan orang-orang yang menghubungkan apa yang diperintahkan Allah agar dihubungkan, dan mereka takut kepada Tuhannya dan takut kepada hisab yang buruk. (ar-Ra'd/13: 21)

Ayat terakhir ini menjadi alasan pembedaan antara term *khasyiya* dan *khāfa*. Intensitas takut lebih mendalam pada *khasyiya* dibanding pada *khāfa*. Emosi takut kepada Allah yang muncul pada perilaku setan, seperti termaktub dalam Surah al-Ḥasyr/59: 16 berbeda dari ekspresi takut pada diri manusia yang beriman. Karena itu, ungkapan takut kepada Allah dari setan tidak menggunakan term *khasyiya*, melainkan *khāfa* (al-Ḥijr/15: 16, bandingkan misalnya dengan al-Bayyinah/98: 8).

Sementara itu, Muḥammad al-'Uṡaimin (1423 H) (t.th., 2: 156) dan Āl asy-Syaikh (1424 H.) (t.th., 1: 371) menjelaskan bahwa *khasyiya* merupakan emosi takut yang disebabkan keagungan objek yang ditakuti, dan individu yang takut memiliki pengetahuan tentangnya. Sementara itu, term *khafa* digunakan karena lemahnya individu yang takut, meskipun objek yang ditakuti adalah hal sepele, dan umumnya individu yang takut tidak memiliki pengetahuan memadai tentang yang ditakuti. Lebih lanjut, Āl asy-Syaikh menjelaskan bahwa term *khasyiya* mengandung makna takut yang lebih khusus, karena hanya digunakan untuk Allah, sementara term *khāfa* digunakan secara umum termasuk kepada *al-Khāliq* dan *makhlūq*. Itu sebabnya, manusia hanya boleh takut dalam arti *khasyiya* kepada Allah semata, sebagaimana firman-Nya,

الَّذِيْنَ يُبَلِّغُوْنَ رِسٰلٰتِ اللّٰهِ وَيَخْشَوْنَهٗ وَلَا يَخْشَوْنَ اَحَدًا اِلَّا اللّٰهَ ۗ وَكَفٰى بِاللّٰهِ حَسِيْبًا ٣٩

(Yaitu) orang-orang yang menyampaikan risalah-risalah Allah, mereka takut kepada-Nya dan tidak merasa takut kepada siapa pun selain kepada Allah. Dan cukuplah Allah sebagai pembuat perhitungan. (al-Aḥzāb/33: 39)

Mekanisme emosi takut sudah dapat dipetakan oleh para peneliti mele-

bihi emosi-emosi yang lain. Proses terjadinya perubahan faali ketika terjadi emosi takut dimulai dari rangsangan yang diterima oleh sensorik, lalu diteruskan ke otak dimana *amygdale* bersarang, posisinya berada pada terusan *hyppocampus*. Pusat rasa takut terendap pada *amygdale* ini, semacam sirine darurat bagi suatu rangsangan yang mengancam kehidupan (Goleman, 1997: 422).

Rasa takut merupakan instrumen penting pada diri manusia untuk mempertahankan kehidupan. Takut pada binatang buas, seperti buaya, harimau, komunitas lebah yang sedang mengamuk, sengatan listrik, atau takut tertimpa pohon besar saat angin ribut, adalah ketakutan yang wajar. Akan tetapi, apabila orang takut pada peci, sepatu, dan benda-benda tak berbahaya lainnya maka rasa takut ini menjadi tidak wajar—dikenal dengan istilah fobia (*phobia*). Fobia menurut Kartini Kartono (1989: 112) adalah ketakutan atau kecemasan yang abnormal, tidak rasional, dan tidak bisa dikontrol oleh siatuasi atau objek tertentu. Fobia sebenarnya merupakan sebentuk ketakutan aneh yang masih disadari oleh pengidapnya, namun tidak mampu dijelaskan atau diatasi dengan baik. Dalam bahasa James D. Page (1978: 130–131), *"Phobias are peculiar fears that the patient realizes are absurd but is unable to explain or overcome,"* (Fobia adalah rasa takut tertentu yang disadari sendiri oleh pengidapnya bahwa rasa takut itu tidak masuk akal, tetapi ia tak dapat menjelaskan atau mengatasinya).

4. Motivasi

Sabda Rasulullah yang diriwayatkan oleh al-Bukhāriy dan Muslim memberi gambaran tentang motivasi, sesuatu yang menjadi pendorong tingkah laku.

إِنَّمَا الأَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ، وَإِنَّمَا لِكُلِّ امْرِئٍ مَا نَوَى، فَمَنْ كَانَتْ هِجْرَتُهُ إِلَى دُنْيَا يُصِيبُهَا، أَوْ إِلَى امْرَأَةٍ يَنْكِحُهَا، فَهِجْرَتُهُ إِلَى مَا هَاجَرَ إِلَيْهِ. (رواه البخاري ومسلم عن عمر بن الخطاب)

Sungguh, setiap perbuatan disertai dengan niat, dan sesungguhnya setiap orang akan mendapat balasan sesuai dengan apa yang diniatkannya. Siapa yang berhijrah karena motif materi atau karena seorang perempuan yang ingin dinikahinya, maka pahala hijrahnya adalah apa yang diniatkannya itu. (Riwayat al-Bukhāriy dan Muslim dari 'Umar bin al-Khaṭṭāb)

Emosi dan motivasi sering dijelaskan secara bersamaan atau seiring dalam literatur, karena kaitan antara keduanya memang sangat erat. Bah-

kan, salah satu teori emosi menempatkan emosi sebagai rangkaian dari motivasi. Emosi dan motif adalah sama, dalam arti emosi merupakan bagian dari motif-motif (dorongan-dorongan). Pakar psikologi yang berpendapat seperti ini adalah R. W. Leeper. Untuk menunjukkan hal tersebut, ia merujuk pada peran proses kognitif dalam emosi dan motif, dan hal itu tidak dianggap kognisi dan emosi sebagai hal yang dikotomis. John Jung (1978: 310), mengutip Leeper, mengatakan bahwa emosi dan motif adalah hampir sama dan ia berargumen bahwa emosi dapat dianggap sebagai bentuk dari motif. Kenyataannya, dia bahkan menunjukkan adanya proses kognitif yang jelas, baik dalam emosi dan motif, dengan mencoba menunjukkan bahwa dikotomi antara kognisi dan emosi adalah tidak valid.

Motivasi merupakan peristiwa psikologi yang menyertai kehidupan umat manusia. Keberadaannya terutama untuk memberi energi (daya dorong) terhadap tingkah laku. Orang yang termotivasi tinggi untuk melakukan sesuatu, betapapun sulitnya, akan bersemangat menempuh berbagai cara untuk mewujudkannya. Mungkin kita pernah menyaksikan anggota masyarakat dari kalangan bawah berupaya keras memanjat batang pinang yang sebelumnya telah dilumuri oli bekas atau pelumas karena termotivasi mendapatkan hadiah yang tergantung di pucuknya. Ia sangat antusias pada kesempatan pertama untuk meraih sepeda baru yang terayun-ayun di pucuk batang pinang karena putranya telah lama merengek minta dibelikan sepeda. Di saat yang sama, seorang direktur perusahaan mungkin hanya terbahak-bahak menyaksikan dan sama sekali tidak berminat ikut melakukan hal yang sama dengan pemanjat batang pinang tadi. Bahkan, seandainya direktur itu dibayar mahal sekalipun untuk memanjat pinang di tengah-tengah masyarakat yang mengenalnya dengan baik, sangat boleh jadi ia enggan atau tidak termotivasi untuk melakukannya.

Motivasi sering diartikan sebagai suatu proses yang mengacu pada dorongan, intensitas, arah, dan ketekunan seseorang dalam mencapai tujuannya. Faktor dorongan, intensitas, arah, dan ketekunan seseorang sangat tergantung pada banyak hal seperti sifat dan pandangan hidup seseorang, tingkat kebutuhan, nilai, dan kebermaknaan suatu tujuan, serta tingkat kesulitan dalam pencapaiannya. Motivasi yang tinggi terhadap suatu tujuan dapat menjadi energi yang kuat dalam menempuh proses pencapaiannya. Semakin tinggi tingkat kebutuhan, semakin tinggi pula dorongan untuk

mendapatkan atau mencapai tujuan. Ada kalanya motivasi itu merupakan dorongan internal individu, misalnya karena adanya gangguan mekanisme keseimbangan tubuh, biasa disebut dengan motivasi intrinsik. Sementara pada sisi yang lain, dorongan itu diakibatkan oleh imbalan atau nilai-nilai dari luar, dikenal dengan istilah motivasi ekstrinsik.

1. Motivasi Intrinsik

Pada diri manusia telah ada mekanisme stabilisasi kondisi terhadap berbagai hal yang mengancam, baik bersumber dari dalam maupun dari luar tubuh. Mekanisme stabilisasi itu terus-menerus berupaya mengondisikan tubuh dalam keadaan ekuilibrium atau seimbang. Ayat yang mengindikasikan hal ini misalnya firman Allah,

يٰٓاَيُّهَا الْاِنْسَانُ مَا غَرَّكَ بِرَبِّكَ الْكَرِيْمِۙ ۝٦ الَّذِيْ خَلَقَكَ فَسَوّٰىكَ فَعَدَلَكَۙ ۝٧

Wahai manusia! Apakah yang telah memperdayakan kamu (berbuat durhaka) terhadap Tuhanmu Yang Mahamulia, yang telah menciptakanmu lalu menyempurnakan kejadianmu dan menjadikanmu seimbang. (al-Infiṭār/82: 6–7)

Ekuilibrium dalam tubuh senantiasa dipelihara dan dipertahankan melalui mekanisme homeostatis. Apabila ada hal-hal yang menyebabkan kondisi itu tak seimbang maka serta-merta organisme akan termotivasi untuk melakukan tingkah laku pemenuhan agar tetap pada kondisi normal (keseimbangan). Seseorang yang kehausan akan berupaya dengan berbagai cara untuk memperoleh air atau cairan yang dapat diminum untuk mengatasi haus yang dialaminya. Upaya mencari air atau cairan yang dapat diminum merupakan dorongan dari dalam dirinya untuk mengatasi gangguan ekuilibrium cairan yang terjadi dalam tubuhnya. Ketika cairan dalam tubuh tak mengalami gangguan maka tidak terjadi dorongan untuk minum yang disebabkan oleh internal tubuh. Mekanisme ini disebut motivasi intrinsik.

2. Motivasi Ekstrinsik

Dalam kasus seseorang mencari air minum di atas, apabila individu tadi sudah menemukan air lalu meminumnya sehingga dahaganya telah hilang, lalu tiba-tiba ia melihat penjual es dawet kesukaannya, maka boleh jadi ia terdorong lagi untuk membeli segelas es dawet. Dorongan kedua ini digolongkan sebagai motivasi ekstrinsik. Sejatinya, secara internal sudah terjadi keseimbangan cairan dalam tubuhnya, tetapi kemudian ada sesuatu dari unsur luar yang lebih baik yang menggodanya sehingga ia terdorong kembali untuk meminum es yang lebih menye-

jukkan. Dengan kata lain, terdapat "imbalan" dari luar yang menyenangkan sehingga ia termotivasi meraih "imbalan" itu meski secara internal (mekanisme keseimbangan tubuh) sudah terpenuhi.

Dalam ajaran agama, mekanisme pahala dapat menjadi pemicu (*trigger*) bagi seseorang untuk senantiasa berbuat baik sesuai tuntunan agama. Meskipun mungkin tampak seperti pedagang yang mengharap keuntungan, akan tetapi manusia tetap memerlukan mekanisme motivasi ekstrinsik untuk memicu dan memacu tingkah lakunya ke arah yang lebih baik, terutama terkait dengan mekanisme pahala yang dijanjikan oleh Allah melalui syariatnya.

Tentu banyak teori yang menjadi perbincangan para ahli tentang motivasi dalam kehidupan. Akan tetapi, yang terpenting adalah bagaimana memanfaatkan motivasi dalam mewujudkan kebaikan-kebaikan yang diajarkan oleh agama. Keyakinan akan Allah dan Hari Akhir merupakan hal yang sangat penting ada dalam diri setiap orang, karena dengan itu manusia akan termotivasi melakukan kebaikan karena Allah dan karena mengharapkan kehidupan yang layak dan bahagia di Hari Akhir. Boleh jadi karena itu pula banyak hadis yang kita jumpai selalu bergandengan antara keyakinan kepada Allah dan keyakinan kepada keniscayaan Hari Akhir. Banyak hadis dimulai dengan ungkapan, *"Man kāna yu'min billāh wa al-yaum al-ākhir…"*

Keyakinan terhadap keduanya membuat jiwa kita berupaya untuk melakukan semua kebaikan dalam kehidupan ini, karena ada keyakinan bahwa kelak akan diperlihatkan semua hasil usaha manusia, lalu masing-masing diberi balasan setimpal sesuai dengan kebaikan yang telah dilakukannya bahkan lebih baik lagi. Bagi mereka yang tidak berbuat tentu tidak akan mendapat apa pun. Sebaliknya, mereka yang bekerja keras dalam beramal tentu akan memperoleh lebih banyak pula kebaikan. Hal ini dapat kita cermati dari rangkaian ayat berikut.

وَاَنْ لَّيْسَ لِلْاِنْسَانِ اِلَّا مَا سَعٰىۙ ﴿٣٩﴾ وَاَنَّ سَعْيَهٗ سَوْفَ يُرٰىۖ ﴿٤٠﴾ ثُمَّ يُجْزٰىهُ الْجَزَاۤءَ الْاَوْفٰىۙ ﴿٤١﴾

Dan bahwa manusia hanya memperoleh apa yang telah diusahakannya, dan sesungguhnya usahanya itu kelak akan diperlihatkan (kepadanya), kemudian akan diberi balasan kepadanya dengan balasan yang paling sempurna. (an-Najm/53: 39–41). []

BAB VI
GANGGUAN KEJIWAAN

A. PSIKOPAT

Secara harfiah psikopat berarti sakit jiwa. Psikopat berasal dari kata *psyche* yang berarti jiwa, dan *pathos* yang berarti penyakit. Karena perilakunya yang antisosial dan merugikan orang lain, penderitanya sering disebut sebagai sosiopat. Kartono mendefinisikan psikopat sebagai bentuk kekalutan mental ditandai tidak adanya pengorganisasian dan pengintegrasian pribadi; orangnya tidak pernah bisa bertanggung jawab secara moral, selalu berkonflik dengan norma sosial dan hukum (karena sepanjang hayatnya dia hidup dalam lingkungan sosial yang abnormal dan immoral) (Kartono, 2009: 95).

Kurang atau tidak adanya rasa kasih sayang yang diperoleh dari orang tua semasa kecil (0–3 tahun) umumnya menjadi penyebab utama seseorang menderita psikopat. Seorang anak yang tidak pernah atau kurang mendapat kasih sayang dari orang tua, saat menjadi dewasa ia tidak mampu memberi kasih sayang kepada orang lain. Tiadanya rasa kasih dalam hati membuat penderita psikopat selalu diliputi perasaan benci, dendam, penolakan, dan merasa dituduh. Ia selalu gelisah dan penuh ketakutan sehingga jiwanya mengalami disorganisasi dan disintegrasi. Akibatnya, ia tidak memiliki rasa sosial yang sehat. Perasaan yang tidak pernah merasa senang dan puas membuat penderita psikopat se-

lalu konflik dengan norma sosial dan hukum yang ada.

Psikopat tidak sama dengan *skizofrenia* karena penderita psikopat sadar sepenuhnya apa yang dilakukannya. Karena kesadaran itu pula penderita psikopat sering juga disebut orang gila tanpa gangguan mental. Di masyarakat, penderita psikopat umumnya sulit dikenali karena mereka adalah pribadi-pribadi yang berpenampilan sempurna, santun, pandai bertutur kata, memesona, dan berkarisma menawan dan menyenangkan. Untuk memperoleh kepuasan dan keuntungan dirinya sendiri, seorang psikopat umumnya selalu membuat kamuflase yang rumit, memutarbalikkan fakta, dan menebar fitnah. Sebagian kecil penderita psikopat juga dapat menjadi pembunuh dan pemerkosa.

Penderita psikopat memiliki gejala umum yang dapat dijadikan dugaan awal adanya gangguan kejiwaan (Kartono, 2009: 96):

1. Tingkah laku dan relasi sosialnya selalu asosial, eksentrik (kegila-gilaan), dan kronis patologis. Individu dengan gejala psikopat kurang memiliki kesadaran dan intelegensi sosial; ia amat fanatik dan individualistis serta selalu menentang lingkungan-kultural dan norma etis.
2. Bersikap aneh-aneh; sering berbuat kasar, kurang ajar, ganas dan buas terhadap siapa pun, tanpa suatu sebab. Sikapnya selalu tidak menyenangkan orang lain dan menyakitkan hati, dan sering bertingkah laku kriminal.
3. Suka ngeloyor dan mengembara kemana-mana tanpa tujuan.
4. Pribadinya labil dan responsnya selalu tidak adekuat/tepat; tidak bisa dipercaya; ada disorientasi terhadap lingkungan; penilaian hidupnya dan sikap hidupnya selalu negatif; dia tidak bisa belajar dari hukuman dan pengalaman-pengalaman, terutama kalau menyangkut perbuatan-perbuatan yang baik.
5. Reaksi-reaksi sosiopatiknya bisa berupa gejala kacaunya kepribadian yang simptomatik, reaksi psikoneurotis atau psikotis.
6. Tidak pernah loyal terhadap seseorang, kelompok, atau kode/norma tertentu.
7. Tanpa perasaan, emosinya tidak matang, dan tidak bertanggung jawab; selalu menggunakan mekanisme rasionalitas untuk membenarkan tingkah lakunya yang kegila-gilaan.
8. Sering dicirikan dengan penyimpangan seksualitas dalam bentuk homo seksualitas, transvestitisme, pedofilia, fetisisme, sadisme, serangan dan pemerkosaan seksual,

pembunuhan dan pengrusakan jasad karena motif-motif seks.

B. KECEMASAN DAN FOBIA

1. Kecemasan

Menurut Lazarus (1991: 353), kecemasan merupakan suatu respons dari pengalaman yang dirasa tidak menyenangkan dan diikuti perasaan gelisah, khawatir, dan takut. Kecemasan merupakan aspek subjektif dari emosi seseorang karena melibatkan faktor perasaan yang tidak menyenangkan yang bersifat subjektif dan timbul karena menghadapi tegangan, ancaman kegagalan, perasaan tidak aman dan konflik, dan biasanya individu tidak menyadari dengan jelas apa yang menyebabkan ia mengalami kecemasan.

Kecemasan atau *anxiety* adalah ketakutan, kekhawatiran, atau kecemasan yang seringkali terjadi tanpa penyebab yang jelas. Kecemasan dibedakan dari rasa takut yang sebenarnya. Rasa takut timbul karena penyebab yang jelas dan adanya fakta atau keadaan yang benar-benar membahayakan, sedangkan kecemasan timbul karena respons terhadap situasi yang tampak tidak menakutkan, atau bisa dikatakan sebagai hasil dari rekaan pikiran sendiri (praduga subjektif) dan suatu prasangka pribadi yang menyebabkan seseorang mengalami kecemasan.

Kecemasan adalah emosi normal manusia yang dialami oleh setiap orang. Banyak orang merasa cemas atau gugup ketika menghadapi masalah di tempat kerja, sebelum menempuh ujian, bertemu dengan pimpinan yang emosional, atau sewaktu membuat sebuah keputusan penting. Kecemasan dapat menyebabkan distres sedemikian rupa sehingga mengganggu kemampuan seseorang untuk menjalani hidup secara normal. Terdapat beberapa jenis gangguan kecemasan, di antaranya panik, gangguan obsesif-kompulsif, gangguan stres pascatrauma, gangguan kecemasan sosial, fobia spesifik, dan gangguan kecemasan umum. Gangguan kecemasan merupakan penyakit mental yang serius. Seseorang yang mengalami kecemasan memiliki kekhawatiran dan ketakutan yang konstan dan luar biasa, bahkan dapat menyebabkan kelumpuhan.

Gangguan kecemasan antara lain:

a. Khawatir berlebihan

Salah satu gangguan kecemasan adalah khawatir berlebihan terhadap hal-hal yang ditemui sehari-hari, baik itu besar atau kecil. Kadar berlebihan yang dimaksud adalah memiliki kekhawatiran secara terus-menerus hampir setiap hari dalam waktu yang lama. Kecemasan yang berlebihan dapat mengganggu aktivitas harian pende-

rita, yang terkadang disertai gejala lain yang mudah terlihat seperti kelelahan.

b. Insomnia

Insomnia, susah tidur atau kerap terbangun saat tidur, dapat dikaitkan dengan berbagai gangguan kesehatan, baik fisik maupun psikologis. Jika individu tetap terjaga dalam waktu lama dan terus merasa khawatir atau gelisah tentang masalah spesifik (seperti uang, pekerjaan, relasi, dll.) atau bahkan tanpa alasan yang jelas, maka hal ini dapat dikategorikan sebagai gejala gangguan kecemasan. Diperkirakan hampir separuh penderita kecemasan mengalami masalah dengan tidurnya. Pada penderita insomnia juga tampak gejala lainnya, seperti terbangun dari tidur dalam kondisi tidak mengantuk, pikirannya seperti sedang berpacu dengan sesuatu, dan tidak mampu menenangkan dirinya sendiri.

2. Ketakutan yang tidak masuk akal

Kecemasan yang berlebihan dapat menjadi ketakutan yang tidak masuk akal ketika seseorang merasa takut pada situasi atau objek tertentu, seperti takut terbang, ketinggian, kegelapan, hewan tertentu, atau keramaian. Tetapi, jika ketakutannya menjadi berlebihan, mengganggu pikiran, dan melebihi proporsi dari risiko yang sebenarnya, maka ini adalah gejala fobia, salah satu bentuk gangguan kecemasan. Meskipun fobia dapat melumpuhkan orang yang mengalaminya, kondisi ini tidak selalu terlihat setiap waktu. Fobia tidak akan muncul sampai penderita menghadapi situasi tertentu dan mengetahui ia tidak mampu mengatasi ketakutan yang dirasakannya.

a. Otot menegang

Gangguan kecemasan dapat memicu penegangan otot, bisa berupa menggeretakkan rahang atau mengepalkan tangan. Gejala ini begitu sering terjadi hingga orang-orang yang mengalaminya tidak lagi bisa mengetahui perbedaannya.

b. Gangguan pencernaan kronis

Dampak dari gangguan kecemasan dapat terlihat pada tubuh penderita, di antaranya dengan gangguan pencernaan kronis, yaitu *irritable bowel syndrome* (IBS). IBS ditandai nyeri perut, kram, kembung, sembelit, dan/atau diare. IBS tidak selalu berkaitan dengan gangguan kecemasan, tetapi keduanya kerap terjadi secara bersamaan dan bisa memperburuk kondisi satu sama lain.

c. Demam panggung

Seseorang yang belum berpengalaman akan merasakan demam pang-

gung sebelum berbicara di depan publik, tetapi jika rasa takutnya begitu kuat hingga tidak ada yang bisa meredakannya, atau orang tersebut menghabiskan banyak waktu hanya untuk mengkhawatirkannya, maka bisa jadi ia terkena gangguan kecemasan sosial (fobia sosial). Penderita fobia sosial cenderung merasa khawatir selama berhari-hari menjelang acara atau situasi tertentu. Meskipun mereka berhasil melewatinya, masih saja ada perasaan tidak nyaman yang menggantung di hati mereka dalam waktu lama, terutama penasaran mengenai penilaian orang lain terhadap diri mereka.

d. Merasa diperhatikan dan dinilai orang lain (self-consciousness)

Penderita gangguan kecemasan ini selalu merasa menjadi pusat perhatian orang; mereka merasa semua mata tertuju padanya sehingga mendadak malu, menggigil, mual, berkeringat, dan gagap dengan sendirinya. Gejala ini kerap membuat penderita sulit bertemu orang-orang baru, mempertahankan hubungan dengan orang lain, atau mengalami kemajuan di tempat kerja maupun sekolah.

e. Serangan panik

Tidak semua orang yang mengalami serangan panik pasti mengidap gangguan kecemasan, tetapi orang yang berulang-ulang mengalaminya bisa saja didiagnosis mengidap gangguan panik (*panic disorder*). Mereka akan terus hidup dalam ketakutan kalau sewaktu-waktu terjadi serangan lagi dan mereka cenderung menghindari tempat-tempat di mana serangan panik pernah terjadi sebelumnya.

f. Gangguan kilas balik kejadian di masa lalu

Kenangan akan kejadian traumatis di masa lalu, seperti penganiayaan atau kematian mendadak dari orang sangat dicintai, merupakan gejala utama dari *post-traumatic stresdisorder* (PTSD), yang gejalanya hampir sama dengan gangguan kecemasan. Penelitian menunjukkan bahwa penderita kecemasan sosial juga mengalami kilas balik layaknya pasien PTSD, tetapi tidak melulu karena trauma, misalnya karena dipermalukan di tempat umum. Mereka juga cenderung menghindari hal-hal yang mengingatkan akan hal itu.

g. Perfeksionis

Orang yang menuntut diri untuk selalu bertindak sempurna dikenal sebagai perfeksionis. Ia terus menyalahkan dirinya, sering cemas, atau takut melakukan kesalahan atau melakukan sesuatu di bawah standar. Perfeksionis juga banyak ditemukan pada penderita

obsessive-compulsive disorder (OCD), yang sama halnya dengan PTSD, sering dilihat sebagai salah satu gejala kecemasan.

h. Perilaku kompulsif

Penderita OCD adalah sesorang yang memiliki obsesi tinggi dan pemikiran yang intrusif, di samping perilaku yang kompulsif. Ia mengatakan kepada diri sendiri bahwa semuanya akan baik-baik saja secara berulang-ulang. Ia terlalu sering mencuci tangan atau membenarkan baju. Pemikiran yang obsesif disertai perilaku yang kompulsif menjadi bentuk lain dari gangguan kecemasan.

i. Rendah diri

Rendah diri adalah salah satu gejala paling umum pada penderita gangguan kecemasan. Pada umumnya, orang yang rendah diri selalu merasa orang lain lebih baik daripada dirinya. Orang-orang rendah diri tidak dapat melihat sisi positif dirinya.

Beberapa faktor yang berkontribusi dalam gangguan kecemasan antara lain:

a. Masalah dalam hidup. Gangguan kecemasan pada anak-anak dapat terjadi akibat orang tua yang perfeksionis atau terlalu kritis. Anak-anak yang sedikit mendapat penghargaan dari orang tua akan bereaksi dengan perilaku cemas. Stres; menyaksikan peristiwa bencana, kecelakaan, atau kekerasan, juga dapat menimbulkan kecemasan.
b. Masalah fisiologis. Gangguan kecemasan dapat muncul akibat faktor keturunan. Orang tua yang memiliki gangguan kecemasan cenderung menurunkan sifat tersebut kepada anak-anaknya. Kecemasan dapat juga disebabkan oleh ketidakseimbangan kimiawi dalam otak. Berbagai masalah kesehatan, seperti HIV, penyakit kanker, dan penyakit-penyakit lain yang belum ditemukan obatnya dapat memicu kecemasan.
c. Faktor lingkungan. Beberapa faktor lingkungan dapat menimbulkan gangguan kecemasan. Naiknya harga kebutuhan pokok dan perubahan aturan pajak atau suasana kantor dapat menimbulkan gangguan kecemasan.
d. Kepribadian. Kepribadian berperan penting pada timbulnya gangguan kecemasan. Orang-orang yang rendah diri lebih rentan terhadap gangguan kecemasan. Terus-menerus memikirkan hal negatif juga dapat menimbulkan kecemasan.

Dalam Al-Qur'an, pesan untuk tidak cemas, khawatir, takut pada hal-hal tertentu yang tidak perlu, ditegaskan

berulang kali. Ungkapan Al-Qur'an untuk tidak cemas atau khawatir dan tidak bersedih hati berkepanjangan ditemukan dalam banyak ayat secara bergandengan. Salah satunya terdapat pada Surah Yūnus/10: 62.

اَلَآ اِنَّ اَوْلِيَاۤءَ اللّٰهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُوْنَ ۚ ﴿٦٢﴾

Ingatlah wali-wali Allah itu, tidak ada rasa takut pada mereka dan mereka tidak bersedih hati. (Yūnus/10: 62)

Salah satu penyebab kecemasan yang umum dialami manusia adalah menghadapi kematian, tentu karena belum adanya pengalaman dan membayangkan apa yang akan terjadi sesudahnya. Itu sebabnya Al-Qur'an berpesan kepada manusia agar senantiasa istikamah di jalan Allah. Mereka yang melazimkan diri dalam memelihara ketakwaannya tentu tidak mempunyai alasan untuk cemas, karena Allah telah menjamin surga baginya. Mari kita cermati ayat berikut.

اِنَّ الَّذِيْنَ قَالُوْا رَبُّنَا اللّٰهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوْا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلٰۤىِٕكَةُ اَلَّا تَخَافُوْا وَلَا تَحْزَنُوْا وَاَبْشِرُوْا بِالْجَنَّةِ الَّتِيْ كُنْتُمْ تُوْعَدُوْنَ ﴿٣٠﴾

Sesungguhnya orang-orang yang berkata, "Tuhan kami adalah Allah" kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, maka malaikat-malaikat akan turun kepada mereka (dengan berkata), "Janganlah kamu merasa takut dan janganlah kamu bersedih hati; dan bergembiralah kamu dengan (memperoleh) surga yang telah dijanjikan kepadamu." (Fuṣṣilat/41: 30)

3. Fobia

Fobia adalah ketakutan atau kecemasan yang abnormal, tidak rasional, dan tidak bisa dikontrol, terhadap suatu situasi atau objek tertentu; merupakan ketakutan khas neuritis, sebagai simbol dari konflik-konflik neuritis. Fobia dapat menghambat kehidupan pengidapnya. Perasaan takut seorang pengidap fobia sulit dimengerti bagi sebagian orang. Karena ketakutan yang berlebih, pengidap tersebut sering dijadikan bulan-bulanan oleh orang-orang di sekitarnya.

Perlu dicatat perbedaan pandangan antara pengamat fobia dan pengidap fobia. Pengamat fobia menggunakan logika, sedang pengidap fobia biasanya menggunakan perasaan. Pengamat fobia merasa lucu tatkala melihat seseorang berbadan besar, atau takut dengan hewan kecil seperti kecoak atau tikus, sedangkan dalam bayangan mental seorang pengidap fobia, subjek tersebut menjadi benda yang sangat besar, berwarna, sangat menjijikkan atau menakutkan.

Dalam keadaan normal setiap orang memiliki kemampuan mengendalikan rasa takut. Namun, bila sese-

orang terpapar terus-menerus oleh sesuatu yang ditakutinya, hal tersebut berpotensi menyebabkan terjadinya fiksasi mental. Fiksasi mental adalah suatu keadaan ketika mental seseorang menjadi terkunci, yang disebabkan oleh ketidakmampuan yang bersangkutan dalam mengendalikan perasaan takutnya. Fiksasi dapat juga disebabkan oleh suatu keadaan yang sangat ekstrem, seperti trauma terjebak di rumah yang terbakar, kecelakaan mobil jatuh ke jurang, kapal karam di tengah laut, dan sebagainya.

Ada dua jenis fobia yang dikenal, yaitu fobia sosial dan fobia spesifik. Fobia sosial dikenal juga sebagai gangguan kecemasan sosial; fobia sosial adalah ketakutan akan diamati dan dipermalukan di depan publik. Fobia ini bermanifestasi sebagai rasa malu dan tidak nyaman yang sangat berlebihan di situasi sosial. Pengidap fobia sosial akan menghindari acara sosial bukan karena masalah fisik atau mental (cacat fisik atau gangguan kepribadian), tetapi lebih karena ketakutan mendapat malu di depan publik. Fobia spesifik ditandai oleh ketakutan yang tidak rasional akan objek atau situasi tertentu. Gangguan ini termasuk gangguan medis yang paling sering didapati, namun sebagian kasus fobia spesifik ini ringan dan tidak perlu mendapatkan pengobatan.

Ada berbagai jenis fobia yang dinamakan menurut barang atau keadaan. Apabila berhadapan dengan barang atau situasi tersebut, orang dengan fobia terhadapnya akan mengalami perasaan panik, berkeringat, berusaha menghindar, sulit bernapas, dan jantung berdebar. Sebagian besar orang dewasa penderita fobia menyadari bahwa ketakutannya tidak rasional dan banyak yang memilih untuk mencoba menahan perasaan kecemasan yang hebat daripada mengungkapkan gangguannya.

Fobia pada seseorang sebagian besar disebabkan ketakutan yang hebat atau pengalaman pribadi yang disertai perasaan malu atau bersalah yang semua itu kemudian ditekan ke alam bawah sadarnya. Peristiwa traumatis di masa kecil diperkirakan sebagai salah satu kemungkinan penyebab terjadinya fobia. Kartono (2009: 112) merinci ada 188 jenis fobia, namun di sini hanya diberikan sepuluh jenis fobia sebagai contoh yaitu:

a. *Acerophobia*: takut akan rasa asam (orang yang sering terkena diare).
b. *Acluophobia*: takut akan kegelapan.
c. *Acousticophobia*: takut kebisingan.
d. *Acrophobia*: takut akan ketinggian.
e. *Agyophobia:* takut akan jalan atau menyeberang.
f. *Aichmophobia*: takut akan benda-benda tajam.

g. *Algophobia*: takut akan rasa sakit.
h. *Amaxophobia*: takut berkendara.
i. *Androphobia*: takut pada laki-laki.
j. *Authophobia*: takut pada diri sendiri, takut seorang diri.

C. HIPOKRIT/MUNAFIK

Secara sederhana dapat dikatakan bahwa hipokrit atau munafik adalah orang yang tidak sesuai perkataan dan perbuatannya. Dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, hipokrit diartikan munafik, orang yang berpura-pura. Dalam *Oxford Advanced Learner's*, *hypocrite* didefinisikan sebagai orang yang berpura-pura, mempunyai standar moral atau opini yang sebenarnya tidak dimilikinya. Manusia hipokrit, dalam pandangan ilmu jiwa modern, adalah sosok yang sedang sakit. Cirinya, ia mendustai dirinya dengan menggunakan kedok dan memperdaya orang lain dengan tujuan orang lain menerima dan menghargainya. Ia bisa menyebar fitnah dan gelisah melihat orang lain melebihi dia dalam hal mendapatkan kebaikan/keuntungan, plintat-plintut, dan selalu mencari muka.

Dalam istilah agama, munafik adalah orang yang mendustakan agama. Tanda orang munafik ada empat, yakni berkhianat apabila diberi amanat, berdusta apabila berbicara, tidak menepati janji, dan curang dalam berdebat.

Berkenaan dengan orang munafik, Allah berfirman,

وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يَّقُوْلُ اٰمَنَّا بِاللّٰهِ وَبِالْيَوْمِ الْاٰخِرِ وَمَا هُمْ بِمُؤْمِنِيْنَ ۘ ﴿٨﴾ يُخٰدِعُوْنَ اللّٰهَ وَالَّذِيْنَ اٰمَنُوْا ۚ وَمَا يَخْدَعُوْنَ اِلَّآ اَنْفُسَهُمْ وَمَا يَشْعُرُوْنَ ۗ ﴿٩﴾

Dan di antara manusia ada yang berkata, "Kami beriman kepada Allah dan hari akhir," padahal sesungguhnya mereka itu bukanlah orang-orang yang beriman. Mereka menipu Allah dan orang-orang yang beriman, padahal mereka hanyalah menipu diri sendiri tanpa mereka sadari. (al-Baqarah/2: 8–9)

Gambaran Al-Qur'an lainnya tentang perilaku orang munafik antara lain:

1. Ingkar janji dan selalu berdusta. *"Allah menanamkan kemunafikan dalam hati mereka sampai pada waktu mereka menemui-Nya, karena mereka telah mengingkari janji yang telah mereka ikrarkan kepada-Nya, dan (juga) karena mereka selalu berdusta."* (at-Taubah/9: 77)
2. Pura-pura beriman, dan benci kepada orang beriman. *Apabila mereka berjumpa kamu, mereka berkata, "Kami beriman," dan apabila mereka menyendiri, mereka menggigit ujung jari karena marah dan benci kepadamu.* (Āli 'Imrān/3: 119)
3. Gembira jika orang beriman mendapat bencana. *"Jika kamu memperoleh kebaikan, (niscaya) mere-*

ka bersedih hati, tetapi jika kamu tertimpa bencana, mereka bergembira karenanya. Jika kamu bersabar dan bertakwa, tipu daya mereka tidak akan menyusahkan kamu sedikit pun." (Āli 'Imrān/3: 119)

4. Suka berbuat kerusakan. "*Apabila dikatakan kepada mereka, 'Janganlah berbuat kerusakan di bumi,' mereka menjawab, 'Sesungguhnya kami justru orang-orang yang melakukan perbaikan.' Ingatlah, sesungguhnya merekalah yang berbuat kerusakan, tetapi mereka tidak menyadari."* (al-Baqarah/2: 11–12). Yang dimaksud "berbuat kerusakan" adalah melanggar nilai-nilai yang ditetapkan oleh agama, yang mengakibatkan alam dan tatanan kehidupan menjadi rusak dan hancur.
5. Menyuruh berbuat yang mungkar, dan melarang berbuat yang makruf. "*Orang-orang munafik pria dan wanita, satu dengan yang lain adalah (sama), mereka menyuruh (berbuat) yang mungkar dan mencegah (perbuatan) yang makruf dan mereka menggenggam tangannya (kikir). Mereka telah melupakan Allah, maka Allah melupakan mereka (pula)."* (at-Taubah/9: 67)

Ketentuan Allah terhadap orang-orang munafik, sebagaimana diterangkan dalam Al-Qur'an, antara lain:

1. Menghilangkan cahaya yang menyinari hati mereka. "*Perumpamaan mereka seperti orang yang menyalakan api, setelah menerangi sekelilingnya, Allah melenyapkan cahaya (yang menyinari) mereka dan membiarkan mereka dalam kegelapan, tidak dapat melihat."* (al- Baqarah/2: 17)
2. Allah memurkai dan mengutuk mereka serta menyediakan neraka bagi mereka. "*Dia mengazab orang-orang munafik pria dan wanita, dan (juga) orang-orang musyrik pria dan wanita yang berprasangka buruk terhadap Allah. Mereka akan mendapat giliran azab jahanam bagi mereka."* (al-Fatḥ/48: 6)
3. Menempatkan mereka di dasar neraka. "*Sungguh, orang-orang munafik itu (ditempatkan) pada tingkatan paling bawah dari neraka. Dan kamu tidak akan mendapat seorang penolong pun bagi mereka."* (an-Nisā'/4: 145)

Orang munafik berbahaya karena hatinya musyrik, tapi secara lahiriah ia tampak seperti orang beriman, seperti 'Abdullāh bin Ubay. Orang munafik bisa dilihat dari perilakunya sehari-hari. Semua perbuatannya mencerminkan keengganannya untuk dekat dengan Allah, tidak memiliki hati nurani, tuju-

annya agar mendapat penilaian baik dari orang lain. Orang munafik dengan segala tipu dayanya akan berusaha keras untuk melakukan apa pun agar memberikan kesan yang baik di hadapan orang lain. Misalnya, agar tampak berwibawa dan mempunyai pengetahuan yang luas, sewaktu berbicara dan berdiskusi, ia sering menggunakan istilah-istilah asing dengan tujuan memberi kesan yang baik.

Orang munafik ketika berkata seringkali dibumbui dengan kebohongan; tidak sesuai antara keterangan dengan kenyataannya, bahkan berbeda antara mulut dan hatinya, sehingga perkataannya tidak bisa dipercaya. Bila dia berjanji maka tidak ada niat dalam hatinya untuk menepati, melainkan menginginkan sesuatu dari orang lain. Bagi orang munafik, ia berjanji sekadar agar orang lain percaya atau senang kepadanya. Dengan demikian, ia mudah mengeluarkan janji-janjinya. Dalam hal amanah, ia tidak bisa memegang amanah dari Allah yang dipikulnya.

D. GANGGUAN KEJIWAAN (*JUNŪN*)

Gangguan kejiwaan atau penyakit mental adalah pola psikologis atau perilaku yang pada umumnya terkait dengan stres atau kelainan mental yang tidak dianggap sebagai bagian dari perkembangan normal manusia. Gangguan tersebut didefinisikan sebagai kombinasi afektif, perilaku, komponen kognitif atau persepsi, yang berhubungan dengan fungsi tertentu pada daerah otak atau sistem saraf yang menjalankan fungsi sosial manusia. Bila disederhanakan, gangguan kejiwaan adalah gangguan dalam cara berpikir, kemauan, emosi, dan tindakan—gangguan kejiwaan selalu berhubungan dengan adanya kelainan di otak.

Gangguan jiwa ada yang ringan dan ada yang berat. Ia dapat menjangkiti siapa saja tanpa mengenal jenis dan tingkat sosial, ekonomi, pendidikan, dan pekerjaan. Orang yang mengalami gangguan jiwa ringan masih mampu melaksanakan fungsi dan perannya di masyarakat, sedangkan orang yang mengalami gangguan jiwa berat sudah terlihat gangguan dalam menilai realitas. Mereka sudah tidak mampu berfungsi secara wajar dalam kehidupannya sehari-hari, baik di rumah, sekolah, tempat kerja, maupun lingkungan sosial lainnya.

Gejala awal gangguan jiwa dapat dilihat berdasarkan dua hal: (a) Ada perubahan perilaku mendadak tanpa alasan yang jelas, misalnya tiba-tiba murung, menarik diri, atau justru menjadi gembira berlebihan; (b) Pola kepri-

badian yang tertutup, pasif, jarang mau terlibat aktivitas bersama orang lain, lebih suka melakukan kegiatan seorang diri, dan memendam sendiri persoalan yang dihadapi. Pada laki-laki, gangguan jiwa sering mulai muncul pada rentan usia yang lebih dini, yaitu 15–25 tahun, sedangkan pada perempuan pada usia 25–35 tahun.

Meskipun gangguan jiwa ini tidak menular, kehadiran seseorang yang mengalami gangguan jiwa dalam rumah tangga atau lingkungan akan berdampak pada orang lain. Gangguan jiwa bukan disebabkan oleh guna-guna, gangguan roh jahat, atau kekuatan gaib lainnya. Gangguan jiwa seringkali disebabkan oleh banyak faktor, antara lain: (a) Faktor biologis, seperti genetika dan kelainan di otak; (b) Faktor Psikologis, misalnya pengalaman yang mencekam dan menakutkan, serta pola interaksi dalam keluarga yang tidak wajar; (c) Faktor sosiologis, seperti perpindahan tempat tinggal; (d) Faktor ekonomi, seperti kemelaratan; (e) Faktor kultural, misalnya perubahan nilai dan budaya, serta perubahan gaya hidup; dan (f) Faktor spiritual, seperti mengikuti aliran keagamaan yang menyesatkan.

Layanan untuk penyakit gangguan jiwa terpusat di rumah sakit jiwa milik pemerintah maupun swasta; dan perawatan diberikan oleh psikiater, psikolog klinik, dan terkadang psikolog pekerja sukarela. Beberapa variasi metode pengobatan sering digunakan, namun tetap bergantung pada observasi dan tanya jawab. Perawatan klinik disediakan oleh banyak profesi kesehatan mental.

Psikoterapi dan pengobatan psikiatrik merupakan dua opsi pengobatan yang umum, seperti juga intervensi sosial, dukungan lingkungan, dan pertolongan diri. Pada beberapa kasus, dapat terjadi penahanan paksa atau pengobatan paksa di mana hukum membolehkannya. Stigma atau diskriminasi dapat menambah beban dan kecacatan bagi penderita kelainan jiwa (terdiagnosis kelainan jiwa atau dinilai memiliki kelainan jiwa). Kini, telah banyak tumbuh berbagai gerakan sosial yang berupaya meningkatkan pemahanan tentang gangguan kejiwaan dan mencegah pengucilan sosial penderita gangguan jiwa (misalnya dengan memasung penderita).

E. ANTISOSIAL

Perilaku antisosial adalah perilaku yang tidak mempertimbangkan kepentingan orang lain dan dapat menyebabkan kerusakan pada masyarakat, baik sengaja atau karena kelalaian. Berger (2003: 302) menyatakan, sikap antisosial sering dipandang sebagai sikap

dan perilaku yang tidak mempertimbangkan penilaian dan keberadaan orang lain ataupun masyarakat umum di sekitarnya.

Gangguan kepribadian antisosial merupakan jenis kondisi mental kronis di mana penderita memiliki pola pikir, cara memahami situasi, dan berhubungan dengan orang lain secara destruktif atau merusak. Orang-orang dengan gangguan kepribadian antisosial biasanya tidak menghargai apa yang benar atau salah, dan seringkali mengabaikan hak, harapan, dan perasaan orang lain. Orang-orang dengan gangguan kepribadian antisosial cenderung menimbulkan kebencian, memanipulasi atau memperlakukan orang lain secara kasar atau tanpa perasaan. Mereka seringkali melanggar hukum, mendapat masalah, tetapi tidak menunjukkan rasa bersalah atau penyesalan. Mereka biasa berbohong, berperilaku kasar atau impulsif, dan memiliki masalah dengan penyalahgunaan alkohol dan pemakaian obat-obat terlarang. Karakteristik ini membuat orang-orang dengan gangguan kepribadian anti-sosial tidak mampu memenuhi tanggung jawabnya di sekolah, pekerjaan, atau keluarga.

Berdasarkan sifatnya, tindakan antisosial dapat dibedakan menjadi dua, yaitu: (a) tindakan antisosial yang dilakukan secara sengaja; dan (b) tindakan antisosial karena tidak peduli. Tindakan antisosial secara sengaja dilakukan secara sadar oleh pelaku, tetapi tetap tidak mempertimbangkan penilaian orang lain terhadap tindakannya tersebut, misalnya vandalisme berupa grafiti pada tembok rumah orang lain. Tindakan antisosial karena tidak peduli dilakukan oleh pelaku tanpa memedulikan keberadaan masyarakat di sekitarnya, misalnya merokok di ruangan ber-AC, menyerobot antrean, menggunakan fasilitas untuk orang cacat, menggunakan knalpot bersuara keras saat berkendara di jalan raya, dan lain-lain.

Tindakan antisosial tidak selalu digolongkan sebagai tindak kriminal dan berujung pada pemenjaraan pelaku. Ada beberapa tindakan antisosial yang tidak langsung merugikan orang lain, misalnya menarik diri atau mengasingkan diri dari pergaulan masyarakat sehari-hari. Namun, sebagian besar tindakan antisosial merupakan tindakan yang melanggar norma-norma hukum dan merugikan orang lain.

Sikap-sikap antisosial yang dimiliki seseorang bukanlah suatu sikap yang permanen. Artinya, pada suatu saat sikap itu bisa berubah menjadi sikap konformitas. Sikap antisosial seseorang pada umumnya akan berkurang seiring makin dewasanya usia orang tersebut. Seiring perkembangan mental dan ke-

cerdasannya, saat makin dewasa, seseorang mampu membedakan tindakan yang baik (sesuai norma-norma sosial yang berlaku) dan tindakan yang buruk (bertentangan dengan norma-norma sosial). Namun, jika hingga usia dewasa seseorang masih melakukan tindakan-tindakan buruk, ia memiliki kelainan yang disebut kepribadian sosial.

Tindakan antisosial dapat ditemukan dalam banyak wujud, tetapi pada umumnya tindakan antisosial dapat digolongkan menjadi tiga tipe, yaitu: (a) dilakukan di jalan; (b) dilakukan pada tetangga; dan (c) dilakukan terhadap lingkungan sekitar.

Tindakan antisosial di jalan dilakukan di wilayah jalan, yang pada akhirnya menimbulkan gangguan bagi masyarakat di sekitar atau yang melintasi jalan tersebut. Tindakan antisosial yang dilakukan pada tetangga dapat memengaruhi kehidupan bertetangga. Meski hanya satu atau dua orang yang bersifat mengganggu, tindakan mereka dapat merusak kualitas kehidupan masyarakat di sekitarnya. Tindakan antisosial yang dilakukan terhadap lingkungan sekitar berdampak pada rusaknya lingkungan, fasilitas umum, dan benda-benda lain di sekitarnya. Selain mengganggu keamanan, kenyamanan, dan kelancaran kegiatan masyarakat, upaya perbaikannya pun memakan biaya yang besar.

Menurut Soerjono Soekanto (1983: 30–31), ada tiga istilah berkaitan dengan sikap antisosial, yaitu:

1. Antikonformitas (*rebellion*), yaitu pelanggaran terhadap norma-norma dan nilai-nilai sosial yang disengaja oleh individu atau sekelompok orang, misalnya mencuri, membuat onar, membunuh, atau mengisolasi diri dari pergaulan masyarakat.
2. Aksi antisosial, yakni aksi yang menempatkan kepentingan pribadi atau kelompok tertentu di atas kepentingan umum. Misalnya, membunyikan perangkat audio dengan volume tinggi di tempat ramai sehingga mengganggu ketenangan orang lain, memanipulasi keuangan suatu organisasi untuk memperkaya diri sendiri dan keluarga, tidak mau ikut gotong royong bersama warga sekitar, dan lain-lain.

Antisosial *grudge*, yaitu tindakan antisosial akibat rasa sakit hati atau dendam terhadap masyarakat atau aturan sosial tertentu sehingga menimbulkan perilaku menyeleweng. Sikap ini disebut juga dendam antisosial. Misalnya, minum minuman beralkohol secara berlebihan atau penyalahgunaan obat-obatan terlarang karena merasa kurang dihargai oleh masyarakat sekitarnya.

Penyebab gangguan kepribadian antisosial belum diketahui secara pasti. Kepribadian merupakan kombinasi dari pikiran, emosi, dan perilaku yang membuat setiap orang unik. Kepribadian terbentuk saat masa kanak-kanak dari interaksi dua faktor-faktor berikut.

1. Genetis; ada tendensi yang diturunkan oleh orang tua kepada anaknya yang menjadi bagian dari kepribadian seseorang.
2. Lingkungan, antara lain meliputi berbagai peristiwa yang terjadi, pola asuh yang diterima (apakah penuh kasih atau kekerasan), dan hubungan dengan anggota keluarga serta orang lain.

Faktor genetis dan lingkungan dipercaya memiliki peranan dalam terjadinya gangguan kepribadian antisosial. Orang-orang yang memiliki orang tua alkoholik atau antisosial lebih berisiko terkena gangguan ini. Pria lebih banyak terkena dibandingkan wanita. Perilaku suka bermain api dan melakukan kekejaman pada binatang saat masih kanak-kanak berhubungan dengan perkembangan kepribadian antisosial.

Penderita antisosial ini biasanya sulit didiagnosis, namun pada umumnya ada 10 tanda orang yang memiliki gangguan sosial, yaitu:

1. Memiliki masalah dengan norma-norma sosial. Seorang pengidap antisosial lebih mungkin terlibat dalam tindakan ilegal yang dapat membuat mereka ditangkap. Mereka kurang memperhatikan hukum atau mematuhi aturan bermasyarakat. Banyak orang yang mengalami gangguan sosial berakhir di penjara untuk jangka waktu lama. Seseorang yang berulang kali bermasalah dengan hukum sepanjang hidupnya, karena perilaku buruknya, biasanya telah melakukan perilaku buruk tersebut sejak masa kecil.
2. Berperilaku sembrono, mengabaikan keselamatan diri dan orang lain. Seorang antisosial mengambil banyak risiko dalam kehidupan sehari-hari, seperti mengebut dan mengemudi secara ugal-ugalan tanpa peduli keselamatan pengemudi lain. Bila seseorang tidak peduli tindakannya merugikan orang lain di sekitarnya, ini merupakan tanda bahwa orang tersebut antisosial.
3. Sering menunjukkan kurangnya penyesalan bila telah menyakiti. Seorang antisosial tidak pernah menunjukkan penyesalan bila tindakannya telah menyakiti hati orang lain.
4. Tidak memiliki kemampuan untuk merasa simpati atau empati terhadap orang lain. Seorang antisosial tidak memiliki perasaan ber-

salah ketika ia telah menyakiti seseorang. Ia bahkan mungkin tidak menyadari perasaan seseorang telah terluka, dan bahkan tidak memedulikan hal itu.

5. Sering berbohong. Seorang antisosial sering menipu orang lain untuk kepentingan dirinya. Yang diperhatikannya hanya diri sendiri. Ia kurang bertanggung jawab terhadap keluarga, masalah keuangan, dan pekerjaan. Individu antisosial cenderung mengelak dari tanggung jawab dan memiliki kesulitan berurusan dengan semua kewajiban. Ia merasa hal-hal ini tidak layak untuk dipedulikan.
6. Impulsif. Seorang antisosial hampir selalu gagal merencanakan masa depannya; ia selalu bertindak impulsif.
7. Sering agresif, mudah marah, dan terlibat dalam pertengkaran fisik. Seorang antisosial sering bersifat agresif dan mudah marah. Sikap ini sering membuat individu antisosial bermasalah dengan hukum.
8. Sering berlaku kejam kepada orang lain. Seorang antisosial berperilaku kejam kepada orang lain, bahkan kepada hewan. Ia sering terlibat serangkaian hubungan yang kasar secara fisik dan emosional serta kerap menganiaya orang atau hewan.
9. Tidak mampu belajar dari pengalaman dan mengubah perilaku. Seorang antisosial tidak mampu belajar dari pengalaman dan tidak pula mampu mengubah perilakunya berdasarkan masalah di masa lalu atau apa yang mungkin terjadi di masa depan.
10. Tidak memperhatikan, atau bahkan menghancurkan, barang milik orang lain. Seorang antisosial tidak mengindahkan aturan-aturan sosial yang dibuat untuk kemaslahatan masyarakat. Ia cenderung tidak menghormati orang lain dan barang-barang milik mereka. Sikap ini membuat mereka menghadapi banyak masalah dalam situasi sosial dan hubungan antarsesama sepanjang hidupnya.

F. PENYIMPANGAN SEKSUAL

Penyimpangan seksual adalah aktivitas seksual yang ditempuh seseorang untuk mendapatkan kenikmatan seksual dengan cara yang tidak sewajarnya. Biasanya cara yang digunakan oleh orang tersebut adalah menggunakan objek seks yang tidak wajar. Penyebab kelainan ini bersifat psikologis atau kejiwaan, seperti pengalaman sewaktu kecil, dari lingkungan pergaulan, dan faktor genetis. Berikut ini macam-macam bentuk penyimpangan seksual.

1. Homoseksual dan Lesbianisme

Homoseksual merupakan kelainan seksual berupa disorientasi pasangan seksual. Disebut gay bila penderitanya laki-laki, dan lesbi bila perempuan. Homoseksualitas pada pria dapat berlangsung dengan cara oral (*oral erotism*), senggama melalui dubur (*anal erotism*), dan senggama dengan jalan memanipulasi zakar di sela-sela celah di antara kedua paha (*interfemoral coitus*).

Homoseksual di kalangan wanita disebut cinta lesbis atau lesbianisme. Pada umumnya cinta lesbis lebih mendalam daripada cinta heteroseksual dan lebih hebat daripada cinta homoseksual. Pemuasan seksual pada cinta lesbian biasanya berlangsung secara oral dan melalui alat kelamin bagian luar, tetapi ada kalanya salah seorang memakai celana yang "berpenis". Kedua partner bergantian memainkan peran sebagai laki-laki. Pelaku homoseksual sangat rawan terjangkit penyakit HIV/AIDS.

2. Sadomasokhisme dan Masokhisme

Sadomasokhisme termasuk kelainan seksual. Dalam hal ini kepuasan seksual diperoleh bila dalam hubungan seksual, pasangan pria terlebih dahulu menyakiti atau menyiksa pasangan wanitanya. Dorongan dalam dirinya untuk menyakiti pasangan wanitanya timbul sebagai perwujudan keinginan untuk diakui kejantanannya. Sementara itu, masokhisme seksual merupakan kebalikan dari sadomasokhisme, di mana pasangan wanita dengan sengaja membiarkan dirinya disakiti atau disiksa untuk memperoleh kepuasan seksual. Peran pasif masokhisme didorong oleh rasa cinta dan kesetiaan yang mendalam sehingga ia rela disakiti secara fisik demi kecintaannya kepada pasangan laki-lakinya.

3. Ekshibisionisme

Penderita ekshibisionisme akan memperoleh kepuasan seksual dengan memperlihatkan alat kelaminnya kepada orang lain yang sesuai dengan kehendaknya. Bila korban terkejut, jijik, dan menjerit ketakutan, ia akan semakin terangsang. Kondisi seperti ini sering diderita oleh pria, dengan memperlihatkan penisnya yang dilanjutkan dengan masturbasi hingga ejakulasi.

4. Voyeurisme

Istilah voyeurisme (disebut juga *scoptophilia*) berasal dari bahasa Perancis, *vayeur*, yang berarti mengintip. Penderita kelainan ini akan memperoleh kepuasan seksual dengan cara mengintip atau melihat orang lain yang sedang telanjang, mandi, atau bahkan berhubungan seksual. Setelah

mengintip, penderita tidak melakukan tindakan lebih lanjut terhadap korban yang diintip. Dia hanya mengintip atau melihat, tidak lebih. Ejakuasinya dilakukan dengan cara bermasturbasi setelah atau selama mengintip atau melihat korbannya. Dengan kata lain, kegiatan mengintip atau melihat tadi merupakan rangsangan seksual bagi penderita untuk memperoleh kepuasan seksual.

5. Fetishisme

"Fatishi" berarti sesuatu yang dipuja. Fetishisme adalah gejala kelainan seksual, di mana dorongan seks diarahkan pada suatu benda yang dianggap sebagai substitusi kekasihnya. Jadi, pada penderita fetishisme, aktivitas seksualnya disalurkan melalui masturbasi dengan BH (*breast holder*), celana dalam, kaos kaki, atau benda lain yang dapat meningkatkan hasrat atau dorongan seksual, sehingga orang tersebut mengalami ejakulasi dan mendapatkan kepuasan. Namun, ada juga penderita yang meminta pasangannya untuk mengenakan benda-benda favoritnya, kemudian melakukan hubungan seksual yang sebenarnya dengan pasangannya tersebut.

6. Paedofilia

Paedofil adalah orang dewasa yang suka melakukan hubungan seks/kontak fisik yang merangsang dengan anak di bawah umur. Praktik paedofil biasanya dilakukan oleh laki-laki yang mempunyai kelainan mental, psikopat, alkoholik, atau asusila. Laki-laki dewasa yang melakukan praktik paedofil berumur antara 35–45 tahun. Praktik paedofil dapat berupa: (1) Perbuatan ekshibisionistis dengan memperlihatkan alat kelamin kepada anak-anak; (2) Manipulasi tubuh anak-anak dengan membelai, mencium, menimang, dan lain-lain; (3) Melakukan senggama dengan anak-anak laki-laki melalui anus.

7. Bestialitas

Bestialitas adalah hubungan seksual dan kepuasan seksual dengan melakukan hubungan seks dengan binatang seperti kambing, kerbau, sapi, kuda, ayam, bebek, anjing, kucing, dan sebagainya. Menurut laporan, sekitar 15% kaum lelaki yang dibesarkan di daerah peternakan melakukan hubungan seks dengan binatang ternak, dan menikmati orgasme melalui praktik bestialitas.

8. Inses

Inses adalah hubungan seks dengan sesama anggota keluarga sendiri, bukan suami istri, seperti antara ayah dengan anak perempuan, ibu dengan anak laki-laki, dan saudara laki-laki dengan saudara perempuannya. Inses disebut juga "peristiwa penodaan da-

rah" yang sering melahirkan anak-anak yang cacat jasmaniah dan rohaniah. Inses bisa terjadi di kalangan rakyat dengan tingkat ekonomi yang rendah dan banyak dijumpai di kalangan bangsawan serta hartawan dengan maksud untuk menjaga kelangsungan kebangsawanannya (darah biru), dan menjamin agar harta kekayaannya tidak jatuh kepada pihak di luar keluarganya.

9. Nekrofilia

Nekrofilia adalah fenomena hubungan seks dan menikmati orgasme dengan orang yang sudah mati (mayat). Pelaku nekrofilia umumnya memiliki rasa rendah diri yang begitu kuat sehingga tidak memiliki keberanian untuk berhubungan seks dengan wanita yang masih hidup. Hubungan seks dengan mayat dapat juga dibarengi dengan perusakan/mutilasi jasad mayat. Seorang nekrofilia bisa saja membunuh seorang wanita untuk melampiaskan nafsu seksualnya pada mayat wanita tersebut dan merusak jasadnya. Bahkan, pada kasus tertentu, penderita nekroflia memakan bagian tubuh mayat korbannya (kanibalisme).

10. Zoofilia

Seorang penderita zoofilia mencintai dan terangsang ketika melihat hewan dan melakukan hubungan seks dengan hewan seperti praktik bestialitas. Kepuasan seksual pengidap zoofilia diperoleh antara lain dengan cara tidur bersama binatang kesayangannya, membelai, menciumi, dan memanipulasi tubuh binatang. Kepuasan seksual dapat juga diperoleh dengan melihat binatang yang sedang berhubungan seksual atau melakukan praktik fetishisme terhadap kulit binatang.

11. Sodomi

Sodomi adalah pria yang suka berhubungan seks melalui dubur pasangan seksualnya, baik sesama jenis (homo) maupun tidak.

12. Frottage

Frottage adalah suatu bentuk kelainan seksual di mana seorang laki-laki mendapat kepuasan seksual dengan jalan menggesek-gesekkan alat kelaminnya ke tubuh perempuan di tempat publik seperti kereta, bus, dan lain-lain. Frottage biasanya dilakukan oleh seseorang yang sangat pemalu sehingga tidak memiliki keberanian untuk melakukan hubungan seks dengan wanita.

13. Gerontofilia

Gerontofilia adalah perilaku penyimpangan seksual di mana orang muda jatuh cinta dan mencari kepuasan seksual kepada orang yang sudah berusia lanjut (nenek-nenek atau kakek-kakek). Gerontopilia termasuk

dalam salah satu diagnosis gangguan seksual, dari sekian banyak gangguan seksual seperti voyeurisme, ekshibisionisme, sadisme, masokhisme, paedofilia, homoseksual, fetishisme, dan sebagainya.

Keluhan awal yang biasa dialami penderitanya adalah merasa impoten saat menghadapi istri/suami sebagai pasangan hidupnya, karena merasa tidak tertarik lagi. Semakin ia didesak oleh pasangannya maka ia semakin tidak berkutik, bahkan menjadi cemas. Gairah seksualnya kepada pasangan yang sebenarnya justru bisa bangkit kembali jika ia telah bertemu dengan idamannya (kakek/nenek).

Kasus gerontofilia mungkin jarang dijumpai di masyarakat karena pada umumnya pelaku malu untuk berkonsultasi ke ahli, dan tidak jarang mereka adalah anggota masyarakat biasa yang juga memiliki keluarga (anak dan istri/suami) serta dapat menjalankan aktivitas hidupnya secara normal, bahkan kadang-kadang mereka dikenal sebagai orang-orang yang sukses dalam kariernya. []

BAB VII
FENOMENA KEJIWAAN DAN KESEHATAN

Hubungan antara fenomena kejiwaan dengan kesehatan mulai menjadi perhatian peneliti pada beberapa dekade terakhir. Sejalan dengan itu, kajian tentang hubungan antara kesehatan dengan aspek yang lebih bersifat spiritual juga mulai banyak diminati. Dalam bidang sains dan teknologi, aspek spiritual dan manusia sedikit dihindari para peneliti. Baru beberapa dekade ini aspek spiritual dimasukkan, terutama dalam kaitan dengan kegiatan penelitian tentang fenomena kejiwaan. Banyak ahli kejiwaan terkenal menyatakan bahwa Tuhan adalah suatu khayalan, sedangkan peneliti lainnya mendudukkan Tuhan, kalaupun itu ada, di luar jangkauan sains untuk mengungkapnya. Namun, saat ini beberapa peneliti, dengan memanfaatkan teknologi mutakhir mencoba memahami dan mengungkap apa yang disebut sebagai pengalaman spiritual. Khususnya, hubungan pengalaman spiritual dengan berbagai organ tubuh, utamanya otak dan jantung. Bidang penelitian ini termasuk baru, dan para penelitinya masih ragu apakah mereka dapat membuktikan atau menolak keberadaan Tuhan.

Dari jalur budaya dan kebiasaan kuno, keberadaan Yang Paling Tinggi umumnya didekati dengan suatu upacara yang dibantu dengan konsumsi material, seperti bagian tumbuhan, hewan, atau jamur, yang menimbulkan efek halusinasi. Pemujaan yang kerap

bergandengan dengan usaha pengobatan ini dapat memberi pengalaman kejiwaan yang diharapkan dapat menyelesaikan depresi yang diderita pasien. Belum diketahui secara pasti apakah suasana upacara yang menyebabkan hilangnya depresi penderita sehingga penyakit yang sifatnya fisik dapat sembuh, ataukah efek narkotika dari material yang dikonsumsi yang menghubungkannya dengan masalah kejiwaan (yang memacu timbulnya penyakit fisik) dan menyembuhkannya.

Para peneliti tertantang dan selalu merasa terganggu dengan hal-hal berupa pengalaman mistis yang dialami seseorang. Mereka membawa material yang digunakan dukun ke laboratorium dan mulai melakukan percobaan yang dirancang baik dan memakai contoh (*sample*) yang jelas latar belakangnya. Banyak universitas di Amerika Serikat menggunakan obat seperti LSD sebagai pemacu dalam percobaan untuk seseorang yang mengalami pengalaman mistis. Dari penelitian mengenai serotonin, salah satu bahan yang digunakan untuk menimbulkan efek psikadelik yang diduga merangsang keadaan yang mirip dengan pengalaman mistik, didapati bahwa bahan ini merangsang bagian otak yang berkaitan dengan emosi dan persepsi. Efek yang mirip tampaknya juga terjadi saat pasien dukun mengonsumsi material tumbuhan, hewan, dan jamur yang diberikan kepadanya.

Secara kimiawi, bahan-bahan tersebut juga mengaktifkan bagian otak yang sama. Ditemukan bahwa efek yang mengarah pada pengalaman spiritual tidak hanya dirangsang dengan mengonsumi bahan yang menimbulkan halusinasi. Tanpa obat-obatan, pengalaman spiritual dapat dimunculkan, seperti melalui doa, meditasi, nyanyian sakral, dan puasa. Penelitian juga menunjukkan bahwa hubungan antara otak dengan hati (atau jantung dalam artian fisik) berjalan secara timbal balik. Artinya, pengalaman spiritual juga dipicu oleh keadaan hati. Interaksi hati dan otak, dari satu individu, maupun satu dengan orang lain, ternyata terjadi sepanjang waktu.

Para peneliti mulai melakukan usaha untuk dapat memahami pengalaman spiritual dan hubungannya dengan ilmu pengetahuan. Bidang baru ini dikenal dengan nama n*eurotheology*. Nama ini dikaitkan dengan kenyataan bahwa jaringan saraf (terutama di otak dan jantung) sangat dekat hubungannya dengan emosi yang dimiliki manusia. Walaupun termasuk baru, bidang keilmuan ini banyak menarik minat peneliti di Amerika Serikat dan Kanada. Salah satu temuannya adalah bahwa bentuk otak orang-orang yang

banyak menghabiskan waktu untuk berdoa dan bermeditasi berbeda dari otak kebanyakan orang.

Temuan ini dilakukan dengan memonitor otak kelompok pendoa (dari kalangan biarawati/biarawan Katolik sampai Buddha) dan membandingkannya dengan masyarakat awam. Pada para pendoa, otak bagian *parietal lobe* berubah warna menjadi lebih gelap. Bagian otak ini menangani informasi dalam jaringan saraf dan menolong orang membentuk "keakuannya". Bagian inilah yang membentuk rasa "keakuan" dan meletakkan di mana "keakuan" tersebut seharusnya berada. Dengan konsentrasi yang panjang dari para pendoa kepada keberadaan Tuhan, keberadaan Tuhan yang semula abstrak dapat menjadi kenyataan. Semakin fokus seseorang pada satu topik, misalnya permainan sepakbola, matematika, balapan mobil, atau bahkan Tuhan, maka topik itu menjadi nyata dan tercatat dalam jaringan saraf ke otak.

Kondisi sebagaimana terjadi di atas ternyata dapat juga dilakukan oleh masyarakat awam yang tidak memiliki banyak waktu untuk berdoa atau bermeditasi. Banyak percobaan membuktikan bahwa melakukan meditasi secara teratur selama beberapa menit sanggup mengubah penampilan otak dan memperbaiki sistem imunitas tubuh. Misal, tubuh mereka yang bermeditasi secara teratur memiliki antibodi untuk melawan virus penyakit yang jauh lebih banyak daripada tubuh mereka yang tidak melakukan meditasi.

Penelitian kemudian berkembang pada jawaban beberapa pertanyaan, misalnya, apakah dengan berpikir positif seseorang dapat membantu penyembuhan diri atau mencapai keinginannya. Sudah berpuluh tahun para peneliti berusaha menguji kekuatan doa dalam hubungan dengan cara berpikir positif. Hasilnya sangat beragam dan sulit disimpulkan. Baru belakangan ini beberapa peneliti menemukan suatu keadaan yang ekstrem, kontroversial, dan menarik untuk diteliti.

Pengamatan dilakukan pada seseorang yang telah terjangkit virus HIV selama 15 tahun. Selama ini pasien tidak pernah minum obat, namun penyakitnya "berhenti di tempat", tidak menunjukkan peningkatan menjadi AIDS. Apa yang dilakukannya hanyalah berdoa dan meditasi setiap hari secara teratur. Dia percaya bahwa Tuhan mencegah perkembangan virus sampai tingkat yang membahayakan. Setelah diamati, kandungan virus HIV di tubuhnya tetap dalam keadaan minimum, sedangkan sel imun (yang dikenal sebagai CD-4) yang digunakan tubuh untuk melawan virus tetap dalam kadar tinggi. Ini berbeda keadaannya

dari mereka yang tidak berdoa dan bermeditasi, dan justru merasa kecewa karena merasa ditinggalkan oleh Tuhan. Mereka akan kehilangan jumlah CD-4 sebanyak 4,5 kali lebih tinggi daripada mereka yang tinggi tingkat spiritualitasnya.

Hal ini merupakan suatu temuan ilmiah yang masih perlu dibuktikan kesahihannya, dan tidak harus cepat-cepat dijadikan motivasi untuk menganjurkan berdoa dan meninggalkan obat medis. Masih perlu diteliti apakah hasil demikian ini ditemukan secara umum, atau sangat unik pada individu tersebut. Namun, paling tidak hal ini bisa menjadi titik tolak bagi penelitian lebih lanjut.

Prinsip *mind-body medicine*, suatu ide bahwa cara berpikir dan emosi dapat mempengaruhi kesehatan diri seseorang, adalah standar yang banyak dikenal orang. Namun, orang mulai berpikir apakah ini berarti bahwa cara berpikir seseorang dapat memberikan akibat tertentu kepada orang lain. Hingga 1990-an, jawabannya adalah tidak, sampai suatu saat dilakukan penelitian tentang reaksi otak di antara dua orang yang saling mencintai. Penelitian yang dilakukan dengan memonitor gelombang listrik elektromagnetik yang dihasilkan oleh jantung dan otak kedua orang yang berbeda ruangan, menghasilkan terjadinya reaksi spesifik pemikiran seseorang kepada lainnya. Penelitian ini membuka cakrawala tentang kemungkinan seseorang dapat menyembuhkan penyakit yang diderita orang lain dengan cara berpikir dan emosinya.

A. DOA DAN PENYEMBUHAN

Dari sudut kejiwaan dan fisik, sakit adalah persepsi seseorang atas kesehatan, di mana ia merasa kesehatannya terganggu. Sementara itu, penyakit adalah suatu proses fisik dan patofisiologis aktual yang sedang berlangsung, dan dapat menyebabkan keadaan tubuh atau pikiran menjadi abnormal.

Walau fenomena sakit seolah berada di luar cakupan keagamaan, Islam ternyata memilihnya menjadi topik bahasan tersendiri. Islam tidak hanya peduli tentang hal-hal yang berkaitan dengan spiritual dan moral, namun juga yang bersifat duniawi, seperti hal-hal yang berkaitan dengan kesehatan jiwa dan ragawi. Mengenai kesehatan, Islam menyatakan bahwa hanya Allah yang dapat menurunkan penyakit dan sekaligus obat untuk menyembuhkannya. Keadaan demikian ini digambarkan dalam banyak ayat dan hadis, di antaranya:

Dan apabila aku sakit, Dialah yang menyembuhkan aku. (asy-Syu‘arā’/26: 80)

عَنْ رَسُوْلِ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَّهُ قَالَ: لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءٌ، فَإِذَا أُصِيْبَ دَوَاءُ الدَّاءِ بَرَأَ بِإِذْنِ اللهِ عَزَّ وَجَلَّ. (رواه مسلم عن جابر)

Rasulullah bersabda, "Setiap penyakit pasti ada obatnya. Bila sebuah obat sesuai dengan penyakitnya maka penyakit itu akan sembuh dengan izin Allah ‘azza wa jalla." (Riwayat Muslim dari Jābir)

عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: مَا أَنْزَلَ اللهُ دَاءً إِلَّا أَنْزَلَ لَهُ شِفَاءً. (رواه البخاري عن أبي هريرة)

Rasulullah bersabda, "Allah tidak menurunkan sebuah penyakit melainkan menurunkan pula obatnya." (Riwayat al-Bukhāriy dan Muslim dari Abū Hurairah)

Pada Surah al-Isrā’/17: 82 dijelaskan bahwa di dalam Al-Qur’an terdapat penyembuh penyakit kejiwaan, ragawi, dan rohani bagi mereka yang percaya. Allah berfirman,

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْاٰنِ مَا هُوَ شِفَاۤءٌ وَّرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِيْنَ ۙ وَلَا يَزِيْدُ الظّٰلِمِيْنَ اِلَّا خَسَارًا ٨٢

Dan Kami turunkan dari Al-Qur’an (sesuatu) yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang yang beriman, sedangkan bagi orang yang zalim (Al-Qur’an itu) hanya akan menambah kerugian. (al-Isrā’ /17: 82)

Kesembuhan yang dikandung dalam Al-Qur’an terutama meliputi penyakit dalam hati (seperti keraguan, kemunafikan, dll.). Akan tetapi, ia dapat pula digunakan dalam menyembuhkan penyakit badan apabila Al-Qur’an itu dipakai untuk merukiahnya.

Umumnya, agama dan kepercayaan yang ada juga memasukkan dalam ajarannya kesembuhan dari penyakit yang bersifat kejiwaan maupun ragawi. Tidak mengherankan bila banyak di antara para nabi semasa hidupnya juga merangkap menjadi penyembuh. Demikian pula pada lingkungan aliran kepercayaan; para pendeta di masa Mesir dan Yunani Kuno juga berperan sebagai ahli pengobatan, psikolog, sekaligus ahli sihir. Lembaga keagamaan seringkali identik dengan pusat penyembuhan berbagai penyakit, khususnya penyakit kejiwaan. Bahkan, di era modern ini dinyatakan bahwa sebenarnya ada dua lembaga yang bertanggung jawab dalam penyembuhan penyakit kejiwaan, yaitu lembaga keagamaan dan lembaga kesehatan. Kerja sama antara pemberian obat dan praktik keagamaan, seperti doa, zikir, puasa, pasrah, dan mempraktikkan emosi positif lainnya, menjadi kunci utama penyembuhan.

Obat merupakan alat utama dalam penyembuhan saat ini. Perihal pentingnya penyembuhan dengan obat juga sangat disarankan oleh Rasulullah, seperti dinyatakan dalam sabdanya,

أَتَيْتُ رَسُوْلَ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَأَصْحَابُهُ كَأَنَّمَا عَلَى رُؤُوْسِهِمُ الطَّيْرُ، فَسَلَّمْتُ ثُمَّ قَعَدْتُ، فَجَاءَ الْأَعْرَابُ مِنْ هَاهُنَا وَهَاهُنَا، فَقَالُوْا: يَا رَسُوْلَ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، أَنَتَدَاوَى؟ فَقَالَ: تَدَاوَوْا، فَإِنَّ اللهَ عَزَّ وَجَلَّ لَمْ يَضَعْ دَاءً إِلَّا وَضَعَ لَهُ دَوَاءً غَيْرَ دَاءٍ وَاحِدٍ الْهَرَمُ. (رواه أبو داود والترمذي وابن ماجه والنسائي عن أسامة بن شريك)

Aku (Usāmah bin Syarīk) menghadap Rasulullah. Di tempat itu aku menjumpai para sahabat (sedang duduk dengan khusyuk) seakan-akan burung sedang hinggap di kepala mereka. Usai mengucapkan salam, aku duduk. Beberapa orang Arab pedalaman lalu datang dari berbagai arah. Mereka bertanya, "Wahai Rasulullah, apakah kita harus berobat?" Beliau menjawab, "Berobatlah! Sesungguhnya Allah tidak menurunkan penyakit kecuali menurunkan pula penyembuhnya, kecuali satu penyakit, yaitu usia tua." (Riwayat Abū Dāwūd, at-Tirmiżiy, Ibnu Mājah, dan an-Nasā'iy dari Usāmah bin Syarīk)

Dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, doa diartikan sebagai permohonan (harapan, permintaan, pujian) kepada Tuhan. Menurut Al-Qur'an, dengan berdoa—yang berarti memanggil, mengekspresikan, memohon, mencari pertolongan—seseorang menghadap dengan tulus kepada Allah dan memohon pertolongan kepada-Nya, Yang Maha Besar, Maha Pengasih dan Penyayang, dengan keinsafan bahwa dia sangat bergantung kepada-Nya.

Pada setiap keadaan; sakit atau sehat, kaya atau miskin, lapang atau sempit, manusia didorong oleh Allah untuk terus berdoa kepada-Nya. Seseorang seharusnya selalu berdoa dan bersyukur kepada Allah atas semua kebahagian, kesehatan, dan anugerah lainnya yang telah diberikan-Nya. Di antara ayat-ayat yang mendorong manusia untuk selalu berdoa adalah firman Allah,

وَقَالَ رَبُّكُمُ ادْعُوْنِيْٓ اَسْتَجِبْ لَكُمْ ۗ اِنَّ الَّذِيْنَ يَسْتَكْبِرُوْنَ عَنْ عِبَادَتِيْ سَيَدْخُلُوْنَ جَهَنَّمَ دَاخِرِيْنَ ࣖ ٦٠

Dan Tuhanmu berfirman, "Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Aku perkenankan bagimu. Sesungguhnya orang-orang yang sombong tidak mau menyembah-Ku akan masuk neraka Jahanam dalam keadaan hina dina." (Gāfir/40: 60)

وَاِذَا سَاَلَكَ عِبَادِيْ عَنِّيْ فَاِنِّيْ قَرِيْبٌ ۗ اُجِيْبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ اِذَا دَعَانِۙ فَلْيَسْتَجِيْبُوْا لِيْ وَلْيُؤْمِنُوْا بِيْ لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُوْنَ ١٨٦

Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu (Muhammad) tentang Aku, maka sesungguhnya Aku dekat. Aku Kabulkan permohonan orang yang berdoa apabila dia berdoa kepada-Ku. Hendaklah mereka itu memenuhi (perintah)-Ku dan beriman kepada-Ku, agar mereka memperoleh kebenaran. (al-Baqarah/2: 186)

1. Anjuran Berdoa untuk Kesembuhan

Salah satu alasan manusia untuk berdoa adalah tertimpa kesusahan, seperti saat menderita sakit. Sakit adalah keadaan tubuh dan kejiwaan tertentu yang menyebabkan seseorang merasa tergantung dan dekat kepada Allah. Al-Qur'an menilai sakit sebagai suatu cobaan yang datang karena kebijakan-Nya, yang terjadi karena keinginan-Nya, serta suatu peringatan kepada manusia akan ketidaksempurnaan kehidupan. Sakit juga dianggap sebagai suatu sumber acuan untuk mengingat kehidupan setelah masa ini, baik bagi penderita sakit maupun orang di sekitarnya.

Berdoa untuk kesembuhan tentunya dilakukan oleh mereka yang percaya, di samping usaha berobat ke dokter. Mereka yang tidak percaya akan manfaat doa hanya punya satu cara untuk sembuh, yakni melalui pengobatan, mengandalkan kemajuan ilmu pengetahuan kedokteran. Mereka tidak berpikir bahwa Allah-lah yang menyebabkan sistem tubuhnya berfungsi, baik saat mereka sehat maupun sakit, dan Dia pulalah yang memungkinkan keberadaan obat dan dokter saat mereka sakit. Banyak pasien yang baru berpaling kepada pertolongan Allah saat mereka sampai pada kesimpulan bahwa dokter dan pengobatan tidak mampu menyembuhkan penyakitnya. Pada saat itu ia terpaksa memohon pertolongan-Nya karena menginsafi bahwa hanya Dia-lah yang dapat mengeluarkannya dari kondisi sulit ini. Keadaan yang demikian ini digambarkan Allah dalam firman-Nya,

وَاِذَا مَسَّ الْاِنْسَانَ الضُّرُّ دَعَانَا لِجَنْۢبِهٖٓ اَوْ قَاعِدًا اَوْ قَاۤىِٕمًا ۚ فَلَمَّا كَشَفْنَا عَنْهُ ضُرَّهٗ مَرَّ كَاَنْ لَّمْ يَدْعُنَآ اِلٰى ضُرٍّ مَّسَّهٗ ۗ كَذٰلِكَ زُيِّنَ لِلْمُسْرِفِيْنَ مَا كَانُوْا يَعْمَلُوْنَ ١٢

Dan apabila manusia ditimpa bahaya dia berdoa kepada Kami dalam keadaan berbaring, duduk atau berdiri, tetapi setelah Kami hilangkan bahaya itu darinya, dia kembali (ke jalan yang sesat), seolah-olah dia tidak pernah berdoa kepada Kami untuk (menghilangkan) bahaya yang telah menimpanya. Demikianlah dijadikan terasa indah bagi orang-orang yang melampaui batas apa yang mereka kerjakan. (Yūnus/10: 12)

Al-Qur'an banyak memberi contoh doa memohon kesembuhan dan keluar dari kesulitan, dan Allah mengabulkannya. Dalam Surah al-Anbiyā'/21: 83–84

disebutkan bagaimana Nabi Ayyub meminta kesembuhan kepada Allah dari penyakitnya, dan Allah pun mengabulkannya.

وَاَيُّوْبَ اِذْ نَادٰى رَبَّهٗٓ اَنِّيْ مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَاَنْتَ اَرْحَمُ الرّٰحِمِيْنَ ۚ ﴿٨٣﴾ فَاسْتَجَبْنَا لَهٗ فَكَشَفْنَا مَا بِهٖ مِنْ ضُرٍّ وَّاٰتَيْنٰهُ اَهْلَهٗ وَمِثْلَهُمْ مَّعَهُمْ رَحْمَةً مِّنْ عِنْدِنَا وَذِكْرٰى لِلْعٰبِدِيْنَ ۚ ﴿٨٤﴾

Dan (ingatlah kisah) Ayub, ketika dia berdoa kepada Tuhannya, "(Ya Tuhanku), sungguh, aku telah ditimpa penyakit, padahal Engkau Tuhan Yang Maha Penyayang dari semua yang penyayang." Maka Kami kabulkan (doa) nya, lalu Kami lenyapkan penyakit yang ada padanya dan Kami kembalikan keluarganya kepadanya, dan (Kami lipat gandakan jumlah mereka) sebagai suatu rahmat dari Kami, dan untuk menjadi peringatan bagi semua yang menyembah Kami. (al-Anbiyā'/21: 83–84)

Demikian pula permohonan Nabi Yunus, Zakaria, dan Nuh kepada Allah agar terlepas dari kesulitan masing-masing; semuanya diperkenankan oleh Allah, seperti termaktub dalam firman-Nya,

وَذَا النُّوْنِ اِذْ ذَّهَبَ مُغَاضِبًا فَظَنَّ اَنْ لَّنْ نَّقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادٰى فِى الظُّلُمٰتِ اَنْ لَّآ اِلٰهَ اِلَّآ اَنْتَ سُبْحٰنَكَ اِنِّيْ كُنْتُ مِنَ الظّٰلِمِيْنَ ۚ ﴿٨٧﴾ فَاسْتَجَبْنَا لَهٗ ۙ وَنَجَّيْنٰهُ مِنَ الْغَمِّ ۗ وَكَذٰلِكَ نُـْجِى الْمُؤْمِنِيْنَ ﴿٨٨﴾

Dan (ingatlah kisah) Zun Nun (Yunus), ketika dia pergi dalam keadaan marah, lalu dia menyangka bahwa Kami tidak akan menyulitkannya, maka dia berdoa dalam keadaan yang sangat gelap, "Tidak ada tuhan selain Engkau, Mahasuci Engkau. Sungguh, aku termasuk orang-orang yang zalim." Maka Kami kabulkan (doa)nya dan Kami selamatkan dia dari kedukaan. Dan demikianlah Kami menyelamatkan orang-orang yang beriman. (al-Anbiyā'/21: 87–88)

وَزَكَرِيَّآ اِذْ نَادٰى رَبَّهٗ رَبِّ لَا تَذَرْنِيْ فَرْدًا وَّاَنْتَ خَيْرُ الْوٰرِثِيْنَ ۚ ﴿٨٩﴾ فَاسْتَجَبْنَا لَهٗ ۖ وَوَهَبْنَا لَهٗ يَحْيٰى وَاَصْلَحْنَا لَهٗ زَوْجَهٗ ۗ اِنَّهُمْ كَانُوْا يُسٰرِعُوْنَ فِى الْخَيْرٰتِ وَيَدْعُوْنَنَا رَغَبًا وَّرَهَبًا ۗ وَكَانُوْا لَنَا خٰشِعِيْنَ ﴿٩٠﴾

Dan (ingatlah kisah) Zakaria, ketika dia berdoa kepada Tuhannya, "Ya Tuhanku, janganlah Engkau biarkan aku hidup seorang diri (tanpa keturunan) dan Engkaulah ahli waris yang terbaik. Maka Kami kabulkan (doa)nya, dan Kami anugerahkan kepadanya Yahya, dan Kami jadikan istrinya (dapat mengandung). Sungguh, mereka selalu bersegera dalam (mengerjakan) kebaikan, dan mereka berdoa kepada Kami dengan penuh harap dan cemas. Dan mereka orang-orang yang khusyuk kepada Kami. (al-Anbiyā'/21: 89–90)

وَلَقَدْ نَادٰىنَا نُوْحٌ فَلَنِعْمَ الْمُجِيْبُوْنَ ۖ ﴿٧٥﴾

Dan sungguh, Nuh telah berdoa kepada Kami, maka sungguh, Kamilah sebaik-baik yang memperkenankan doa. (aṣ-Ṣāffāt/37: 75)

Tentu saja doa memiliki aturan, sebagaimana dinyatakan dalam ayat berikut.

اُدْعُوْا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَّخُفْيَةً ۗ اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِيْنَ ۚ ﴿٥٥﴾ وَلَا تُفْسِدُوْا فِى الْاَرْضِ بَعْدَ اِصْلَاحِهَا وَادْعُوْهُ خَوْفًا وَّطَمَعًاۗ اِنَّ رَحْمَتَ اللّٰهِ قَرِيْبٌ مِّنَ الْمُحْسِنِيْنَ ﴿٥٦﴾

Berdoalah kepada Tuhanmu dengan rendah hati dan suara yang lembut. Sungguh, Dia tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas. Dan janganlah kamu berbuat kerusakan di bumi setelah (diciptakan) dengan baik. Berdoalah kepada-Nya dengan rasa takut dan penuh harap. Sesungguhnya rahmat Allah sangat dekat kepada orang yang berbuat kebaikan. (al-A‘rāf/7: 55–56)

Peran doa dalam penyembuhan di kehidupan nyata diuraikan dengan jelas dalam beberapa hadis berikut.

إِنَّ رَسُوْلَ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ إِذَا اشْتَكَى يَقْرَأُ عَلَى نَفْسِهِ بِالْمُعَوِّذَاتِ وَيَنْفُثُ، فَلَمَّا اشْتَدَّ وَجَعُهُ كُنْتُ أَقْرَأُ عَلَيْهِ وَأَمْسَحُ بِيَدِهِ رَجَاءَ بَرَكَتِهَا.

Saat Rasulullah merasakan sakit, beliau membaca al-mu‘awwiżāt (Surah an-Nās dan al-Falaq), lalu meniup (kedua telapak tangannya yang ditangkupkan, dengan mulut beliau). Begitu sakitnya makin parah, akulah yang membacakan kedua surah itu untuk beliau, dan aku mengusap tangan beliau sambil mengharap berkahnya. (Riwayat al-Bukhāriy dan Muslim dari ‘Ā’isyah)

اِنْطَلَقَ نَفَرٌ مِنْ أَصْحَابِ النَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِيْ سَفْرَةٍ سَافَرُوْهَا، حَتَّى نَزَلُوْا عَلَى حَيٍّ مِنْ أَحْيَاءِ الْعَرَبِ، فَاسْتَضَافُوْهُمْ فَأَبَوْا أَنْ يُضَيِّفُوْهُمْ، فَلُدِغَ سَيِّدُ ذَلِكَ الْحَيِّ، فَسَعَوْا لَهُ بِكُلِّ شَيْءٍ لَا يَنْفَعُهُ شَيْءٌ، فَقَالَ بَعْضُهُمْ: لَوْ أَتَيْتُمْ هَؤُلَاءِ الرَّهْطَ الَّذِيْنَ نَزَلُوْا، لَعَلَّهُ أَنْ يَكُوْنَ عِنْدَ بَعْضِهِمْ شَيْءٌ، فَأَتَوْهُمْ، فَقَالُوْا: يَا أَيُّهَا الرَّهْطُ إِنَّ سَيِّدَنَا لُدِغَ، وَسَعَيْنَا لَهُ بِكُلِّ شَيْءٍ لَا يَنْفَعُهُ، فَهَلْ عِنْدَ أَحَدٍ مِنْكُمْ مِنْ شَيْءٍ؟ فَقَالَ بَعْضُهُمْ: نَعَمْ، وَاللهِ إِنِّيْ لَأَرْقِيْ، وَلَكِنْ وَاللهِ لَقَدِ اسْتَضَفْنَاكُمْ فَلَمْ تُضَيِّفُوْنَا، فَمَا أَنَا بِرَاقٍ لَكُمْ حَتَّى تَجْعَلُوْا لَنَا جُعْلًا. فَصَالَحُوْهُمْ عَلَى قَطِيْعٍ مِنَ الْغَنَمِ، فَانْطَلَقَ يَتْفِلُ عَلَيْهِ، وَيَقْرَأُ: اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعَالَمِيْنَ فَكَأَنَّمَا نُشِطَ مِنْ عِقَالٍ، فَانْطَلَقَ يَمْشِي وَمَا بِهِ قَلَبَةٌ، قَالَ: فَأَوْفَوْهُمْ جُعْلَهُمُ الَّذِي صَالَحُوهُمْ عَلَيْهِ، فَقَالَ بَعْضُهُمْ: اقْسِمُوا، فَقَالَ الَّذِي رَقَى: لاَ تَفْعَلُوا حَتَّى نَأْتِيَ النَّبِيَّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَنَذْكُرَ لَهُ الَّذِي كَانَ، فَنَنْظُرَ مَا يَأْمُرُنَا، فَقَدِمُوا عَلَى رَسُولِ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَذَكَرُوا لَهُ، فَقَالَ: «وَمَا يُدْرِيكَ أَنَّهَا رُقْيَةٌ»، ثُمَّ قَالَ: «قَدْ أَصَبْتُمْ، اقْسِمُوا، وَاضْرِبُوا لِي مَعَكُمْ سَهْمًا» فَضَحِكَ رَسُولُ

اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ. (رواه البخاري ومسلم عن أبي سعيد الخدري)

Suatu saat sejumlah sahabat Nabi melakukan perjalanan, dan sampailah mereka ke suatu desa. Mereka minta jamuan kepada penduduk desa itu, namun mereka enggan memenuhi permintaan para sahabat. Pada saat demikian, tetua desa itu digigit ular (atau disengat kalajengking). Mereka mengerahkan berbagai usaha untuk mengobatinya, tetapi tidak berhasil. Sebagian dari mereka usul, "Bagaimana bila kita mendatangi rombongan yang sampai di desa kita tadi? Barangkali mereka mempunyai sesuatu (untuk menyembuhkan tetua kita). Mereka pun sepakat mendatangi para sahabat. Mereka bercerita, "Tuan-tuan, tetua kami digigit ular (atau disengat kalajengking), dan kami sudah melakukan berbagai usaha untuk mengobatinya, tetapi semuanya gagal. Apakah kalian mempunyai sesuatu (untuk menyembuhkannya)?" Salah seorang dari rombongan itu menjawab, "Benar. Demi Allah, aku adalah ahli rukiah. Tetapi, demi Allah, kami pernah meminta jamuan kepada kalian namun kalian menolak. Aku tidak akan mau merukiah untuk kalian kecuali jika kalian memberi kami upah." Mereka pun setuju menyerahkan beberapa ekor kambing kepada para sahabat itu sebagai upah. Pria itu lantas berangkat bersama para penduduk desa untuk mengobati (dengan cara meludahi bekas gigitan yang ada pada tubuh) tetua desa itu. Dia membaca, "Alḥamdu lillāhi rabbil-'ālamīn... (yakni Surah al-Fātiḥah)." Tiba-tiba tetua itu (sembuh) seakan-akan baru saja lepas dari ikatan. Ia dapat berjalan lagi seakan tidak pernah sakit. Para penduduk desa itu lantas menyerahkan upah yang telah mereka janjikan kepada para sahabat itu. Mereka berdiskusi, "Mari kita bagi kambing-kambing itu." "Jangan. Mari kita menghadap dan menceritakan kejadian ini kepada Rasulullah terlebih dahulu. Kita tunggu apa perintah beliau," jawab pria yang merukiah. Mereka kemudian menghadap Rasulullah dan mengisahkan kejadian yang mereka alami kepada beliau. Rasul bertanya, "Bagaimana engkau tahu surah itu (al-Fātiḥah) bisa untuk merukiah? ... Kalian benar. Bagilah kambing-kambing itu. Berikan pula untukku sebagiannya," pesan Rasulullah sambil tertawa. (Riwayat al-Bukhāriy dari Abū Sa'īd al-Khudriy)

إِنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ رَأَى فِيْ بَيْتِهَا جَارِيَةً فِيْ وَجْهِهَا سَفْعَةٌ، فَقَالَ: اِسْتَرْقُوْا لَهَا، فَإِنَّ بِهَا النَّظْرَةَ. (رواه البخاري ومسلم عن أم سلمة)

Nabi melihat di rumahnya (Ummu Salamah) seorang gadis kecil yang mukanya tampak kuning pucat. Beliau bersabda, "Rukiahlah gadis itu, karena ia sedang terkena guna-guna." (Riwayat al-Bukhāriy dari Ummu Salamah)

2. Peran Hati dalam Pelaksanaan Doa

Pada saat berdoa peran hati (yang dalam artian fisik menunjuk pada jantung) sangat penting. Beberapa ayat Al-Qur'an memberi gambaran tentang hati, baik fisiknya maupun apa yang tersimpan di dalamnya. Hati begitu penting, sehingga Allah mengancam akan menutup dan mengunci hati (Surah al-An'ām/6: 25, at-Taubah/9: 87, Qāf/50: 37, al-Munāfiqūn/63: 3) sehingga seseorang akan kehilangan akal dan rasa bahagia dalam beriman. Penyakit hati

juga merupakan penyakit yang amat serius dan disebutkan beberapa kali dalam Al-Qur'an (misalnya dalam Surah Muḥammad/47: 16).

Hati, yang secara fisik diwakili oleh jantung dan terletak di bagian dada sebelah kiri, di dalamnya terdapat banyak rahasia ("… *Allah (berbuat demikian) untuk menguji apa yang ada dalam dadamu dan untuk membersihkan apa yang ada dalam hatimu. Dan Allah Maha Mengetahui isi hati.*" [Āli 'Imrān/3: 154]). Rahasia dalam hati kemudian dikaitkan dengan perilaku dan penampilan pemilik hati tersebut. Apa yang dikemukakan oleh Al-Qur'an pada saat ini sudah dapat dikuak sedikit demi sedikit secara ilmiah. Apa yang terdapat dalam hati ternyata mempengaruhi kemampuan berpikir seseorang. Pada kenyataannya, hati memberi masukan kepada otak perihal pemikiran dan perasaan yang akan mengontrol sudut pandang orang tersebut.

Secara tradisional, pembelajaran mengenai jalur komunikasi antara "kepala dan hati" didekati hanya dari satu arah, yaitu bagaimana hati bereaksi terhadap perintah otak. Namun, dari penelitian saat ini, diketahui bahwa hubungan komunikasi antara hati dan otak merupakan suatu dialog dua arah yang sangat dinamis dan terjadi terus-menerus. Kedua organ ini secara terus-menerus saling mempengaruhi fungsi mereka masing-masing. Secara ilmiah, diketahui bahwa hati berkomunikasi dengan otak dengan empat cara, yaitu:

a. Menggunakan jasa saraf, melalui transmisi impuls saraf; dikenal sebagai *Neurological Communication*.
b. Secara biokimia, melalui hormon dan saraf; dikenal dengan istilah *Biochemical Communication* dan *Biophysical Communication.*
c. Secara biofisik, melalui gelombang tekanan.
d. Menggunakan energi, melalui interaksi medan elektromagnetik; dinamakan *Energetic Communication.*

Keempatnya secara signifikan memperlihatkan kondisi hati yang mempengaruhi kerja dan aktivitas otak. Pada waktunya, aktivitas otak akan tergambarkan dalam perilaku, penampilan, dan cara kerja organ serta metabolisme tubuh orang tersebut. Gelombang elektromagnetik yang dihasilkan oleh jantung diketahui sebagai gelombang listrik terkuat yang dihasilkan oleh tubuh manusia. Gelombang listrik ini tidak hanya mempengaruhi setiap sel tubuh, tetapi juga memancar ke semua arah dan mempengaruhi ruang di luar tubuh. Penelitian membuktikan bahwa medan listrik yang berada dalam radius beberapa meter di sekitar tubuh adalah pembawa informasi yang sangat penting.

Sinyal elektromagnetik yang ditimbulkan oleh jantung seseorang memiliki kemampuan untuk mempengaruhi orang-orang di sekelilingnya. Sinyal jantung seseorang dapat mempengaruhi sinyal listrik otak orang lain. Sinkronisasi antara jantung dan otak dapat terjadi saat dua orang berinteraksi. Komunikasi elektromagnetik jantung antara dua orang ini sangat dipengaruhi oleh emosi yang timbul di antara mereka. Pada saat para individu itu mendekatkan diri secara psikofisiologis, mereka akan semakin sensitif terhadap sinyal-sinyal elektromagnetik di sekitarnya. Dari sini dapat disimpulkan bahwa pada saat komunikasi, terjadi juga pertukaran informasi tentang aliran elektromagnetik yang berasal dari jantung (*cardioelectromagnetic*) masing-masing. Pertukaran informasi ini sangat dipengaruhi oleh emosi masing-masing individu.

Hasil penelitian menyimpulkan bahwa aktivitas (elektromagnetik) di otak, secara alami, sinkron dengan apa yang terjadi di jantung. Apabila status emosi di jantung diubah secara sengaja, sinyal saraf dari jantung ke otak akan berubah. Ini berarti emosi positif yang ditimbulkan di jantung akan meningkatkan sinkronisasi jantung-otak dan mutu informasi yang diterima oleh otak.

Dalam hal teknik penyembuhan yang dilakukan oleh orang lain, konsep terjadinya pertukaran energi antar-individu sangat penting. Konsep demikian seringkali menjadi perdebatan karena tidak adanya bukti tentang cara kerja atau mekanisme bagaimana energi yang dipertukarkan dapat menyembuhkan penyakit. Bukti bahwa jantung (atau hati) dapat menimbulkan arus elektromagnetik yang terbesar dari tubuh manusia, dan temuan bahwa arus listrik ini makin kuat dan terpadu di antara dua individu saat individu beralih ke suasana cinta dan peduli, menunjukkan bahwa kontribusi jantung (hati) dalam menyembuhkan penyakit sangat mungkin. Penelitian menunjukkan bahwa rekaman listrik pada jantung dengan menggunakan SCG (*electrocardiogram*) pada seseorang dapat ditangkap oleh EEG (*electrocephalogram*) yang digunakan untuk mengukur listrik di otak pada orang lain. Apabila mereka bersentuhan, aliran listriknya akan semakin kuat. Namun, efek listrik juga masih bekerja dengan baik pada saat mereka tidak langsung bersentuhan.

Peran jantung yang sangat penting ini dikuatkan dengan temuan bahwa jantung, sebagaimana beberapa organ tubuh lainnya, memiliki kemampuan mengatur dirinya sendiri. Ditemukan bahwa jantung memiliki "otak" sendiri, yang berupa sistem saraf tersendiri. Belum jelas apa fungsi sistem saraf

ini, apakah merupakan subsistem dari otak yang lebih tinggi tingkatannya. Tetapi, jelas bahwa sistem itu memang ada, dan pasti memiliki misi tersendiri, karena evolusi tidak memberikan celah bahwa suatu bentuk tidak memiliki maksud. Diduga sistem ini mengatur kegiatan jantung dalam bentuk yang sangat rinci.

3. Hubungan Doa dan Penyembuhan

Pada masa lalu penelitian mengenai jalur komunikasi antara otak dengan hati hanya didekati hanya dari satu perspektif. Para peneliti terutama fokus pada reaksi hati terhadap perintah yang diberikan otak. Sekarang diketahui bahwa komunikasi antara hati dengan otak berjalan sangat dinamis dan menerus, berjalan dua arah, dan satu organ mempengaruhi fungsi organ lainnya. Sebagaimana dinyatakan sebelumnya, komunikasi antara dua organ ini dilakukan dalam empat cara, yaitu menggunakan jaringan saraf, hormon, gelombang tekanan, dan energi berupa gelombang medan listrik elektromagnetik.

Dalam menjelaskan komunikasi otak-hati dalam satu individu, keempat cara komunikasi di atas dapat terjadi. Dari salah satu komunikasi, yaitu yang menggunakan jaringan saraf, dibuktikan bahwa status emosi tertentu yang saat itu sedang dialami individu itu akan mempengaruhi sifat informasi yang akan di kirim ke otak. Gelombang listrik yang dikirim hati dengan status emosi tertentu akan mempengaruhi status gelombang elektromagnetik di otak. Otak akan bereaksi dengan memerintahkan semua organ tubuh untuk memberikan penampilan yang sesuai dengan perintah hati. Misalnya, bila seseorang marah (yang datangnya dari hati), otak akan memerintahkan beberapa organ untuk menjadikan orang itu mukanya merah dengan pengaturan aliran darah, suaranya meninggi dengan bantuan udara yang diatur keluarnya oleh paru-paru, volume suaranya mengelegar sebagai hasil pengaturan pita suara, dan seterusnya.

Emosi yang diekspresikan dalam penampilan ini ternyata dapat mempengaruhi orang lain di sekitarnya. Di sini, macam komunikasi yang terjadi adalah komunikasi energi antara hati ke otak, yang dikenal sebagai *cardio-electromagnetic communication*. Hati adalah penghasil energi elektromagnet yang kuat, dan menghasilkan medan gelombang elektromagnet terkuat dari medan elektromagnet yang dihasilkan oleh organ tubuh lainnya. Amplitude yang dihasilkan medan elektromagnetik hati diketahui 60 kali lipat lebih kuat daripada yang dihasilkan oleh otak. Medan listrik ini (yang diukur dengan ECG–*electrocardiogram*) dapat

dideteksi di seluruh permukaan tubuh. Lebih jauh, medan magnet yang dihasilkan oleh hati juga cukup besar, sekitar 5.000 kali lebih tinggi daripada yang dihasilkan oleh otak.

Medan elektromagnet yang dihasilkan oleh hati tidak hanya mempengaruhi sel-sel tubuh, namun dapat melewati ruang di luar tubuh. Dengan menggunakan alat yang cukup sensitif medan listrik ini dapat dideteksi sampai beberapa meter dari sumbernya. Pengamatan ini memperlihatkan bahwa medan listrik yang dihasilkan merupakan pembawa informasi yang penting dalam komunikasi antarpersonal.

Dari temuan di atas dilakukan studi tentang interaksi antara otak dengan hati dari dua individu. Penelitian meliputi interaksi antara medan magnet yang dihasilkan oleh hati pada orang pertama dengan otak pada orang kedua, yang saling bersentuhan atau berada dalam jarak dekat. Hasilnya sangat mengejutkan. Sinyal elektromagnet yang dihasilkan oleh hati seseorang secara nyata mempengaruhi orang lain yang berada di sekitarnya. Sinyal yang dikeluarkan oleh hati seseorang dapat mempengaruhi gelombang yang dihasilkan oleh otak orang lain. Dengan demikian, dibuktikan bahwa interaksi hati dengan otak dapat terjadi pada dua atau lebih orang yang berbeda. Interaksi ini akan lebih intens apabila disertai dengan sentuhan, meski sudah cukup efektif tanpa dibarengi sentuhan sekalipun. Interaksi yang disertai doa, kasih sayang, peduli, dan emosi positif lainnya dipercaya dapat menguatkan hubungan.

Beberapa temuan di atas mengkonfirmasi adanya komunikasi antara hati dengan otak dalam individu yang sama di mana hubungan itu amat ditentukan oleh emosi. Temuan-temuan tersebut juga membuktikan adanya komunikasi dalam bentuk medan listrik elektromagnetik yang jangkauannya sangat luas. Dari sini muncul dugaan bahwa medan elektromagnetik yang dihasilkan oleh hati seseorang dengan status emosi tertentu dapat diterima oleh hati dan/atau otak orang lain.

Perihal doa, Al-Qur'an menyatakan bahwa Allah menjamin ayat-ayat di dalamnya dapat digunakan untuk menyembuhkan. Mari kita cermati dua ayat berikut.

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْاٰنِ مَا هُوَ شِفَاۤءٌ وَّرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِيْنَۙ وَلَا يَزِيْدُ الظّٰلِمِيْنَ اِلَّا خَسَارًا ﴿٨٢﴾

Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an (sesuatu) yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang yang beriman, sedangkan bagi orang yang zalim (Al-Qur'an itu) hanya akan menambah kerugian. (al-Isrā'/17: 82)

وَلَوْ جَعَلْنٰهُ قُرْاٰنًا اَعْجَمِيًّا لَّقَالُوْا لَوْلَا فُصِّلَتْ

ءَايَٰتُهُۥٓۖ ءَا۬عْجَمِيٌّ وَعَرَبِيٌّۗ قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ هُدًى وَشِفَآءٌۖ وَٱلَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ فِىٓ ءَاذَانِهِمْ وَقْرٌ وَهُوَ عَلَيْهِمْ عَمًىۚ أُو۟لَٰٓئِكَ يُنَادَوْنَ مِن مَّكَانٍۭ بَعِيدٍ ﴿٤٤﴾

Dan sekiranya Al-Qur'an Kami jadikan sebagai bacaan dalam bahasa selain bahasa Arab niscaya mereka mengatakan, "Mengapa tidak dijelaskan ayat-ayatnya?" Apakah patut (Al-Qur'an) dalam bahasa selain bahasa Arab sedang (rasul) orang Arab? Katakanlah, "Al-Qur'an adalah petunjuk dan penyembuh bagi orang-orang yang beriman. Dan orang-orang yang tidak beriman pada telinga mereka ada sumbatan, dan (Al-Qur'an) itu merupakan kegelapan bagi mereka. Mereka itu (seperti) orang-orang yang dipanggil dari tempat yang jauh." (Fuṣṣilat/41: 44)

Berbekal keyakinan atas penegasan Al-Qur'an ini, digabungkan dengan sedikit apa yang sudah diketahui oleh manusia tentang dirinya sendiri, sebenarnya sudah tidak ada celah untuk mengingkari adanya hubungan erat antara doa dengan penyembuhan.

B. EFEK FENOMENA MEMAAFKAN TERHADAP KESEHATAN

Berbagai penelitian di banyak negara menemukan bahwa pasien penyakit berat (seperti penyakit hati kronis, kanker payudara, infeksi ginjal, dan gangguan jantung) dapat sembuh total. Dari mereka dapat diciri bahwa di antaranya dapat sembuh total karena mereka berhasil melepaskan "dendam"-nya pada banyak hal yang menyakiti hatinya. Mereka mampu menghilangkan amarahnya dan memaafkan orang dan/atau situasi yang menyakiti hatinya.

Banyak yang berusaha mendefinisikan "memaafkan". Salah satu di antaranya, dan mungkin paling tepat digunakan dalam bahasan kali ini, adalah demikian. Memaafkan (*forgiveness*) bukan berarti membenarkan atau melegalkan kesalahan seseorang, bukan pula diartikan sebagai kelemahan pemberi maaf. Maaf tidak harus muncul setelah ada pernyataan meminta maaf dari orang yang bersalah, bukan pula merupakan pemberian bagi orang yang bersalah. Memaafkan lebih merupakan suatu pemberian bagi pemberi maaf itu sendiri. Maaf dapat diajarkan, dipelajari, dan dipraktikkan, serta merupakan suatu pelajaran seumur hidup yang sangat berguna.

Manfaat memaafkan bagi kesehatan akan lebih mudah kita ketahui setelah kita mengetahui definisi "tidak memaafkan" (*unforgiveness*) dan memahami semua akibat klinisnya. Tidak memaafkan adalah sekumpulan emosi negatif (antara lain: dendam, kepahitan, permusuhan, kebencian, kemarahan, dan kekhawatiran) yang

tertunda, dan tidak disampaikan kepada pihak yang menyakiti. Penderita digambarkan seolah terjebak dalam sekumpulan emosi negatif dalam kurun waktu lama. Kondisi demikian berpotensi berakibat buruk pada kesehatan tubuh, suatu reaksi negatif kejiwaan yang akan diekspresikan secara klinis. Efek tidak memaafkan ini berbeda dengan efek reaksi emosional langsung pada suatu ketidakadilan. Reaksi emosional mungkin saja akan mengganggu kesehatan, namun tidak separah reaksi perilaku tidak memaafkan.

Dengan dasar di atas, memaafkan dapat diartikan sebagai suatu usaha mengurangi atau menghilangkan sama sekali semua akibat buruk (dalam bentuk cara berpikir, emosi, motivasi, dan perilaku buruk) dari tidak memaafkan. Pemberi maaf menghilangkan pikiran untuk balas dedam, dan akan merasa tidak berada dalam ancaman, marah, atau kesal terhadap apa yang dialaminya. Akan tetapi, dalam waktu bersamaan, memaafkan akan meningkatkan emosi positif, seperti empati, harapan, atau mengasihi sesama. Dengan demikian, memaafkan dalam kaitan dengan kesehatan memiliki arti "menghindari penyakit yang akan timbul akibat tidak memaafkan, dan akan memperoleh nilai lebih kesehatan karena telah berfikir positif."

1. Memberi dan Meminta Maaf dalam Perspektif Al-Qur'an

Dalam proses maaf-memaafkan, Al-Qur'an membaginya menjadi dua bagian besar, yaitu hal memberi maaf dan hal meminta maaf. Memberi maaf, atau singkatnya memaafkan, meski sulit dilakukan dengan tulus, adalah suatu tindakan yang sangat menyenangkan. Memaafkan bukan hanya perilaku yang berdasarkan perasaan, namun lebih pada suatu tindakan konkret, yakni suatu aspek moral utama yang menghilangkan semua akibat yang disebabkan oleh kemarahan, dan menolong pelaku untuk dapat menikmati hidup sehat dan dalam kondisi positif, baik secara psikologis maupun fisik. Demikianlah seharusnya seseorang menjalani hidupnya di dunia.

Namun, arti memaafkan yang hakiki adalah untuk menggapai rida Allah. Perilaku yang bermoral tinggi ini banyak disebut dalam Al-Qur'an dan hadis, dan merupakan salah satu dari sekian banyak kebijakan dalam Al-Qur'an. Dalam Surah al-A'rāf/7: 199 Allah berfirman,

خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَاَعْرِضْ عَنِ الْجٰهِلِيْنَ ١٩٩

Jadilah pemaaf dan suruhlah orang mengerjakan yang makruf, serta jangan pedulikan orang-orang yang bodoh. (al-A'rāf/7: 199)

وَلَا يَأْتَلِ أُولُوا الْفَضْلِ مِنْكُمْ وَالسَّعَةِ أَنْ يُؤْتُوا أُولِي الْقُرْبَىٰ وَالْمَسَاكِينَ وَالْمُهَاجِرِينَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ۖ وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا ۗ أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ ۗ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴿٢٢﴾

Dan janganlah orang-orang yang mempunyai kelebihan dan kelapangan di antara kamu bersumpah bahwa mereka (tidak) akan memberi (bantuan) kepada kerabat(nya), orang-orang miskin dan orang-orang yang berhijrah di jalan Allah, dan hendaklah mereka memaafkan dan berlapang dada. Apakah kamu tidak suka bahwa Allah mengampunimu? Dan Allah Maha Pengampun, Maha Penyayang. (an-Nūr/ 24: 22)

Ayat di atas berkaitan dengan sumpah Abu Bakar untuk tidak akan lagi memberi apa-apa kepada kerabatnya ataupun orang lain yang terlibat dalam menyiarkan berita bohong tentang 'Ā'isyah. Ayat ini kemudian turun untuk meminta beliau membatalkan sumpahnya, dan menyuruhnya memaafkan sesudah mereka yang bersalah mendapat hukuman atas perbuatannya. Ayat-ayat lain yang berkaitan dengan memaafkan adalah firman Allah,

وَجَزَاءُ سَيِّئَةٍ سَيِّئَةٌ مِثْلُهَا ۖ فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ ۚ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ ﴿٤٠﴾

Dan balasan suatu kejahatan adalah kejahatan yang setimpal, tetapi barang siapa memaafkan dan berbuat baik (kepada orang yang berbuat jahat) maka pahalanya dari Allah. Sungguh, Dia tidak menyukai orang-orang zalim. (asy-Syūrā/42: 40)

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّ مِنْ أَزْوَاجِكُمْ وَأَوْلَادِكُمْ عَدُوًّا لَكُمْ فَاحْذَرُوهُمْ ۚ وَإِنْ تَعْفُوا وَتَصْفَحُوا وَتَغْفِرُوا فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴿١٤﴾

Wahai orang-orang yang beriman! Sesungguhnya di antara istri-istrimu dan anak-anakmu ada yang menjadi musuh bagimu, maka berhati-hatilah terhadap mereka; dan jika kamu maafkan dan kamu santuni serta ampuni (mereka), maka sungguh, Allah Maha Pengampun, Maha Penyayang. (at-Tagābun/ 64: 14)

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ ۖ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ ۖ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ ۖ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ ﴿١٥٩﴾

Maka berkat rahmat Allah engkau (Muhammad) berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya engkau bersikap keras dan berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekitarmu. Karena itu maafkanlah mereka dan mohonkanlah ampunan untuk mereka, dan bermusyawarahlah dengan mereka dalam urusan itu. Kemudian, apabila engkau telah membulatkan tekad, maka bertawakallah kepada Allah. Sungguh, Allah mencintai orang yang bertawakal. (Āli 'Imrān/3: 159)

Perilaku memaafkan memiliki nilai moral yang tinggi tingkatannya, sebagaimana disebut dalam firman Allah,

الَّذِيْنَ يُنْفِقُوْنَ فِى السَّرَّاۤءِ وَالضَّرَّاۤءِ وَالْكٰظِمِيْنَ الْغَيْظَ وَالْعَافِيْنَ عَنِ النَّاسِۗ وَاللّٰهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِيْنَۚ ﴿١٣٤﴾

(Yaitu) orang yang berinfak, baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain. Dan Allah mencintai orang yang berbuat kebaikan. (Āli 'Imrān/3: 134)

Untuk itulah, orang-orang yang beriman seharusnya mempunyai sifat pemaaf, mengampuni mereka yang bersalah dan toleran terhadap masyarakat secara umum.

Berbeda dengan perihal memaafkan, Al-Qur'an tidak memberi keterangan spesifik terkait persoalan meminta maaf atas kesalahan yang dibuat seseorang kepada orang lain. Al-Qur'an hanya mengajarkan manusia untuk meminta ampunan Allah, karena yang berhak mengampuni dosa adalah Dia. Dua ayat yang dapat diacu dalam hal ini adalah firman-firman Allah,

قَالَ يٰقَوْمِ لِمَ تَسْتَعْجِلُوْنَ بِالسَّيِّئَةِ قَبْلَ الْحَسَنَةِۚ لَوْلَا تَسْتَغْفِرُوْنَ اللّٰهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُوْنَ ﴿٤٦﴾

Dia (Saleh) berkata, "Wahai kaumku! Mengapa kamu meminta disegerakan keburukan sebelum (kamu meminta) kebaikan? Mengapa kamu tidak memohon ampunan kepada Allah, agar kamu mendapat rahmat?" (an-Naml/27: 46)

وَّاَنِ اسْتَغْفِرُوْا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوْبُوْٓا اِلَيْهِ يُمَتِّعْكُمْ مَّتَاعًا حَسَنًا اِلٰٓى اَجَلٍ مُّسَمًّى وَّيُؤْتِ كُلَّ ذِيْ فَضْلٍ فَضْلَهٗ ۗ وَاِنْ تَوَلَّوْا فَاِنِّيْٓ اَخَافُ عَلَيْكُمْ عَذَابَ يَوْمٍ كَبِيْرٍ ﴿٣﴾

Dan hendaklah kamu memohon ampunan kepada Tuhanmu dan bertobat kepada-Nya, niscaya Dia akan memberi kenikmatan yang baik kepadamu sampai waktu yang telah ditentukan. Dan Dia akan memberikan karunia-Nya kepada setiap orang yang berbuat baik. Dan jika kamu berpaling, maka sungguh, aku takut kamu akan ditimpa azab pada hari yang besar (Kiamat). (Hūd/11: 3)

Persoalan maaf-memaafkan juga banyak dianjurkan dalam hadis Nabi. Beberapa di antaranya adalah hadis-hadis berikut.

قَالَ رَسُوْلُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: يَا عُقْبَةُ، أَلَا أُخْبِرُكَ بِأَفْضَلِ أَخْلَاقِ أَهْلِ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ؟ تَصِلُ مَنْ قَطَعَكَ، وَتُعْطِيْ مَنْ حَرَمَكَ، وَتَعْفُوْ عَمَّنْ ظَلَمَكَ. (رواه أحمد والحاكم عن عقبة بن عامر)

Rasulullah bersabda, "Wahai 'Uqbah, maukah engkau jika aku memberitahumu tentang akhlak paling mulia penghuni dunia dan akhirat? (Hendaklah engkau) menyambung hubungan persaudaraan dengan orang yang memutuskan hubungan denganmu, memberi kepada orang yang enggan memberi kepadamu, dan memaafkan orang yang telah menzalimimu." (Riwayat Aḥmad dan al-Ḥākim dari 'Uqbah bin 'Āmir)

عَنْ رَسُوْلِ اللّٰهِ صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَ: مَا نَقَصَتْ صَدَقَةٌ مِنْ مَالٍ، وَمَا زَادَ اللّٰهُ عَبْدًا بِعَفْوٍ إِلَّا عِزًّا، وَمَا تَوَاضَعَ أَحَدٌ لِلّٰهِ إِلَّا رَفَعَهُ اللّٰهُ. (رواه مسلم عن أبي هريرة)

Rasullulah bersabda, "Tidaklah sedekah mengurangi harta (seseorang); tidak pula Allah menambahkan kepada orang yang suka memaafkan melainkan kemuliaan; dan tidak pula seseorang merendahkan diri di hadapan Allah kecuali Allah mengangkat (derajatnya)." (Riwayat Muslim dari Abū Hurairah)

قَالَ رَسُوْلُ اللّٰهِ صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: مَنْ كَانَتْ لَهُ مَظْلَمَةٌ لِأَخِيْهِ مِنْ عِرْضِهِ أَوْ شَيْءٍ، فَلْيَتَحَلَّلْهُ مِنْهُ الْيَوْمَ، قَبْلَ أَنْ لَا يَكُوْنَ دِيْنَارٌ وَلَا دِرْهَمٌ، إِنْ كَانَ لَهُ عَمَلٌ صَالِحٌ أُخِذَ مِنْهُ بِقَدْرِ مَظْلَمَتِهِ، وَإِنْ لَمْ تَكُنْ لَهُ حَسَنَاتٌ أُخِذَ مِنْ سَيِّئَاتِ صَاحِبِهِ فَحُمِلَ عَلَيْهِ. (رواه البخاري عن أبي هريرة)

Rasulullah bersabda, "Siapa yang merasa pernah berbuat aniaya kepada saudaranya, baik berupa (kezaliman atas) kehormatannya atau hal lainnya, hendaklah dia segera meminta maaf kepada orang tersebut sekarang juga, sebelum datang suatu hari ketika tiada lagi dinar dan dirham. (Pada hati itu,) jika dia mempunyai amal salih maka amal itu akan diambil darinya sebesar kadar kezalimannya, dan jika dia tidak mempunyai kebaikan maka sebagian dosa orang yang dia aniaya akan diambil untuk kemudian dilimpahkan kepadanya. (Riwayat al-Bukhāriy dari Abū Hurairah)

قَالَ رَسُوْلُ اللّٰهِ صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: قَالَ مُوسَى بْنُ عِمْرَانَ عَلَيْهِ السَّلَامُ: يَا رَبِّ، مَنْ أَعَزُّ عِبَادِكَ عِنْدَكَ؟ قَالَ: مَنْ إِذَا قَدَرَ غَفَرَ. (رواه البيهقي عن أبي هريرة)

Rasulullah bersabda, "Mūsā bin 'Imrān bertanya (kepada Allah), 'Wahai Tuhanku, siapakah orang yang paling mulia di antara hamba-hamba-Mu menurut pandangan-Mu?' Allah berfirman, 'Yaitu orang memaafkan, padahal dia mempunyai kemampuan (untuk membalas orang yang menzaliminya).'" (Riwayat al-baihaqiy dari Abū Hurairah)

إِنَّ رَسُوْلَ اللّٰهِ صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: لَيْسَ الشَّدِيْدُ بِالصُّرَعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيْدُ الَّذِيْ يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ. (رواه البخاري ومسلم عن أبي هريرة)

Rasulullah bersabda, "Orang yang benar-benar kuat bukanlah pegulat. Orang yang kuat secara hakiki adalah dia yang mampu mengekang nafsunya saat amarahnya memuncak." (Riwayat al-Bukhāriy dan Muslim dari Abū Hurairah)

جَاءَهُ جِبْرِيْلُ عَلَيْهِ السَّلَامُ فَقَالَ: {خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ} فَقَالَ: يَا جِبْرِيْلُ، أَيُّ شَيْءٍ هَذَا؟ قَالَ: مَا أَدْرِيْ حَتَّى أَسْأَلَ الْعَالِمَ. ثُمَّ جَاءَهُ فَقَالَ: يَا مُحَمَّدُ، إِنَّ اللّٰهَ عَزَّ وَجَلَّ يَأْمُرُكَ أَنْ تَصِلَ مَنْ قَطَعَكَ، وَتُعْطِيَ مَنْ حَرَمَكَ، وَتَعْفُوَ

عَمَّنْ ظَلَمَكَ. (رواه أبن أبي الدنيا عن أمي الصيرفي مقطوعا)

Jibril menemui Rasulullah untuk mewahyukan firman Allah, "khużil-'afwa wa'mur bil-'urfi wa a'riḍ 'anil-jāhilīn." Rasulullah lalu bertanya, "Apa maksud ayat ini?" "Aku tidak tahu. Aku akan tanyakan hal itu kepada Allah Yang Mahatahu," jawab Jibril. Selang beberapa lama Jibril datang kembali dan berkata, "Wahai Nabi Muhammad, sesungguhnya Allah memerintahmu untuk menjalin hubungan silaturahmi dengan orang yang memusuhimu, memberi kepada orang yang kikir kepadamu, dan memaafkan orang yang menzalimimu." (Riwayat Ibnu Abī ad-Dunyā dari Amay aṣ-Ṣairafiy secara maqṭū')

2. Fenomena Memaafkan dan Kesehatan

Fenomena memaafkan terhadap kesehatan mulai banyak menarik minat peneliti dan terapis. Sebelum tahun 1990 secara umum dipercaya bahwa perilaku memaafkan tidak masuk dalam ranah ilmu psikologi. Pemikiran demikian ini berubah drastis pada awal 1990-an. Sejak itu beribu artikel mengenai kaitan antara memaafkan dan kesehatan jiwa dan fisik diterbitkan. Bidang kajiannya pun variatif, mulai dari pengaruh memaafkan terhadap kinerja saraf, hingga berbagai eksperiman tentang respons klinis terhadap memaafkan.

Perilaku memaafkan disikapi dengan berbagai reaksi yang kadang kala bahkan dapat merugikan (bukan dalam hal psikologis dan klinis) untuk pihak yang memaafkan. Terlebih bila disertai dengan rekonsiliasi (yang dipercaya termasuk dalam rangkaian proses memaafkan), seperti pada suatu hubungan yang tidak sehat dan cenderung menyakiti kedua pihak apabila terus dilanjutkan. Kebijakan untuk menjaga jarak, tanpa harus memutus silaturahmi, mungkin lebih dianjurkan dalam kondisi seperti ini, agar pihak yang memaafkan tidak kembali berada dalam kondisi tidak aman (tersakiti dan menjadi korban).

Banyak hal yang dapat terjadi saat seseorang tidak ingin memaafkan, baik efek terhadap tubuh, hubungan sosial, maupun kebebasan pribadi. Banyak efek yang timbul pada tubuh akibat tidak memaafkan, seperti otot-otot menegang, ketidakseimbangan di tulang belakang; dan sakit leher, punggung, dan paha. Sakit kepala akan menyusul akibat ketegangan otot leher dan pada bagian pangkal kepala. Ketegangan jaringan otot di berbagai bagian tubuh menyebabkan aliran darah sedikit terhambat. Hal ini berimbas pada terhambatnya pengangkutan sisa metabolisme oleh darah, dan pasokan oksigen serta nutrisi kepada sel-sel yang memerlukannya berpotensi terlambat atau menurun jumlahnya. Akibatnya, hal-hal sederha-

na seperti perbaikan jaringan otot yang terluka, tidak dapat segera dilakukan.

Secara klinis, saat ini diketahui ada hubungan sangat erat antara perasaan dan aliran listrik serta kimia tubuh. Bentuk emosi (positif maupun negatif) ternyata akan mempengaruhi frekuensi gelombang listrik elektromagnetik dan aliran bahan kimia yang terjadi di otak, jantung, sistem saraf, kelenjar, dan organ saluran pencernaan makanan. Apabila seseorang merasa tidak senang, pola listrik elektromagnetik di otaknya akan berubah, yang akan terekspresikan misalnya dalam bentuk ketidakmampuan berpikir jernih guna menyelesaikan masalah. Beberapa gangguan lain yang dapat diciri adalah terganggunya saluran pencernaan makanan, perubahan perilaku bernapas akibat pengaruh kondisi paru-paru, dan menurunnya imunitas tubuh yang menyebabkan kerentanan terinfeksi berbagai penyakit.

Tidak memaafkan juga berimbas negatif pada hubungan sosial. Di berbagai belahan bumi banyak terjadi lingkaran balas dendam berkepanjangan yang disebabkan oleh berbagai alasan perbedaan, mulai dari agama, suku, sampai hal-hal sepele seperti bersenggolan. Pada lingkungan yang lebih kecil, seperti lingkup rumah tangga dan bertetangga, sering pula ditemui pertengkaran yang dipicu oleh tidak terkendalinya emosi negatif yang menumpuk. Demikian pula di tempat kerja. Kondisi ini menimbulkan berbagai kecanggungan di masyarakat. Walaupun mungkin hal demikian dapat ditoleransi, tidak tertutup kemungkinan akan meledak apabila terdapat pemicu yang memadai.

Tidak hanya itu, efek tidak memaafkan juga dapat merugikan diri sendiri. Seseorang dapat menjadi sangat membatasi pilihannya sendiri. Ia akan kehilangan banyak peluang yang seharusnya dimanfaatkannya untuk menjadi individu yang sukses. Banyak pula hal lain yang dilakukannya tanpa sepenuhnya dia sadari, seperti mengucapkan kata atau berbuat sesuatu yang buruk dan merugikan orang lain, yang sebenarnya tidak diinginkannya; melepaskan kesempatan yang menguntungkan, atau menghindari suatu pertemuan penting dengan alasan canggung karena masih berkaitan dengan peristiwa yang tidak dapat dimaafkannya. Orang tersebut telah memenjarakan dirinya sendiri dengan emosi negatif yang melingkupinya.

Al-Qur'an dan hadis mengajarkan manfaat memaafkan bagi kehidupan seseorang. Namun demikian, pada umumnya, walaupun seseorang mengaku sudah memaafkan kesalahan orang lain, namun sejatinya masih memerlukan waktu untuk membebaskan

dirinya dari kebencian. Perilaku kesehariannya masih menunjukkan keadaan demikian, sehingga perlu membiasakan diri untuk memaafkan secara tulus, sebagaimana dijelaskan dalam banyak ayat Al-Qur'an. Kebiasaan melakukan praktik yang dianjurkan agama ini sangat menolong karena ditemukan bahwa frekuansi perilaku depresi, stres, dan gangguan kejiwaan, jauh lebih kecil pada mereka yang memiliki latar belakang keagamaan daripada yang tidak memiliki latar belakang demikian.

Dari penelitian yang dilakukan beberapa dekade belakangan, para peneliti di Amerika Serikat menyatakan bahwa memaafkan sangat menyehatkan. Mereka yang melakukan perilaku memaafkan kesalahan orang lain dengan tulus akan merasa sangat nyaman, tidak hanya sehat perasaannya, namun juga sehat fisiknya. Hal-hal fisik yang mencirikan adanya tekanan (seperti sakit pada bagian punggung dan sakit perut) akan hilang setelah memaafkan. Dengan memaafkan, seseorang akan berada pada kondisi pikiran positif, seperti tetap memiliki harapan, kesabaran, dan percaya diri. Sebaliknya, memelihara amarah membuat seseorang merasa selalu berada dalam penderitaan dan tekanan dalam kehidupannya.

Secara alami, pelaku sebenarnya akan memperbaiki emosi negatif yang dialami dalam kemarahannya (seperti produksi enzim tubuh yang mengakibatkan naiknya kolesterol dan naiknya tekanan darah dalam jangka panjang) dengan cara menyeimbangkan emosi. Beberapa saat setelah marah pelaku akan merasa tidak nyaman dan timbul keinginan untuk memperbaikinya. Langkah selanjutnya adalah timbulnya keinginan untuk memaafkan. Secara tidak sadar, seseorang cenderung untuk tidak menyia-nyiakan waktu yang sangat berharga dalam hidupnya untuk berada dalam kondisi marah atau tegang, dan memilih memaafkan.

Para peneliti percaya bahwa dihasilkannya hormon stres di tubuh meningkatkan kebutuhan otot-otot jantung akan oksigen. Hormon stres juga mengakibatkan naiknya kekentalan darah yang akan menambah risiko penyumbatan pembuluh darah. Kemarahan akan meningkatkan detak jantung jauh di atas normal, yang akan mengarah pada naiknya tekanan darah pada pembuluh arteri, yang meningkatkan kemungkinan terjadinya serangan jantung. Orang yang cepat marah berisiko terkena serangan jantung tiga kali lebih besar, dan lima kali lebih mungkin terkena serangan jantung pada usia muda, meski dalam keluarganya tidak ada sejarah serangan jantung.

Seseorang yang sukar memaafkan akan memperoleh imbas negatif ham-

pir sama besar dengan mereka yang terserang sakit berat dari penyakitnya (seperti perokok berat, obesitas, atau tekanan darah tinggi jangka panjang). Cepat marah atau depresi adalah beberapa dari emosi yang muncul setiap hari. Emosi yang meningkat akan merangsang terjadinya produksi protein yang berkait dengan terjadinya inflamasi dalam darah. Produksi protein ini akan menyebabkan pengerasan saluran darah dan dapat mengarah pada terjadinya penyakit jantung dan stroke. Protein yang disebut *interleukin* 6 (IL-6) akan meningkat pada darah orang yang sedang marah atau dalam kondisi tertekan. Tingginya kadar IL-6 dalam darah akan menyebabkan terjadinya *atherosclerosis*, yakni timbulnya lapisan lemak di dinding bagian dalam saluran darah.

3. Hubungan antara Kesehatan Jiwa dengan Kesehatan Jasmani

Surah Yūsuf/12: 1–111 berisi kisah Nabi Yakub, putranya yang bernama Yusuf, dan sebelas saudaranya. Dikisahkan bahwa Yusuf yang masih remaja suatu malam bermimpi melihat matahari, bulan, dan sebelas bintang bersujud kepadanya. Mimpi yang sangat membekas itu diceritakannya kepada Nabi Yakub. Usai mendengar cerita itu sang ayah berpesan agar Yusuf tidak menceritakan mimpinya itu kepada saudara-saudaranya. Menurut Ibnu Kaṡīr, sebelas bintang itu mengisyaratkan saudara-saudara Yusuf yang berjumlah sebelas, sedangkan matahari dan bulan adalah simbol ayah dan ibunya. Mari kita baca petikan kisahnya dalam firman Allah berikut.

اِذْ قَالَ يُوْسُفُ لِاَبِيْهِ يٰٓاَبَتِ اِنِّيْ رَاَيْتُ اَحَدَ عَشَرَ كَوْكَبًا وَّالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ رَاَيْتُهُمْ لِيْ سٰجِدِيْنَ ﴿٤﴾

(Ingatlah), ketika Yusuf berkata kepada ayahnya, "Wahai ayahku! Sungguh, aku (bermimpi) melihat sebelas bintang, matahari dan bulan; kulihat semuanya sujud kepadaku." (Yūsuf/12: 4)

Nabi Yakub menakwilkan mimpi putranya itu sebagai berikut.

وَكَذٰلِكَ يَجْتَبِيْكَ رَبُّكَ وَيُعَلِّمُكَ مِنْ تَأْوِيْلِ الْاَحَادِيْثِ وَيُتِمُّ نِعْمَتَهٗ عَلَيْكَ وَعَلٰٓى اٰلِ يَعْقُوْبَ كَمَآ اَتَمَّهَا عَلٰٓى اَبَوَيْكَ مِنْ قَبْلُ اِبْرٰهِيْمَ وَاِسْحٰقَ ۗ اِنَّ رَبَّكَ عَلِيْمٌ حَكِيْمٌ ﴿٦﴾

Dan demikianlah, Tuhan memilih engkau (untuk menjadi nabi) dan mengajarkan kepadamu sebagian dari takwil mimpi dan menyempurnakan (nikmat-Nya) kepadamu dan kepada keluarga Yakub, sebagaimana Dia telah menyempurnakan nikmat-Nya kepada kedua orang kakekmu sebelum itu, (yaitu) Ibrahim dan Ishak. Sungguh, Tuhanmu Maha Mengetahui, Mahabijaksana. (Yūsuf/12: 6).

Nabi Yakub sangat menyayangi Yusuf, lebih daripada anak-anaknya yang lain. Demikian juga kepada saudara kandung Yusuf yang bernama Bunyamin.[1] Dikisahkan bahwa saudara-saudara Yusuf memendam rasa iri dan dengki kepada mereka berdua karena merasa dianaktirikan oleh ayah mereka. Yusuf dan Bunyamin begitu disayang oleh Nabi Yakub, sedangkan mereka yang jumlahnya lebih banyak merasa tidak disayang. Mereka lalu berencana melenyapkan Yusuf. Ada yang mengusulkan agar Yusuf dibunuh, tetapi saudara yang paling tua mencegahnya dan mengusulkan agar Yusuf diceburkan ke sumur, dengan harapan akan ada musafir yang mendatangi sumur itu dan menemukan Yusuf.

Mereka lalu sepakat melaksanakan rencana jahat itu. Mereka berpamitan kepada Nabi Yakub untuk mengajak Yusuf pergi bermain. Ayahnya sudah curiga dan sangat berkeberatan, tetapi pada akhirnya ia merelakan karena sudah mengetahui (dari Allah) tentang rencana Allah. Usai menceburkan Yusuf ke sumur, mereka melumuri baju yang semula dipakai oleh Yusuf dengan darah palsu. Pada petang hari mereka pulang membawa baju itu dan menemui ayah mereka sambil menangis. Sambil menyerahkan baju berlumur darah itu mereka mengatakan bahwa Yusuf telah mati dimangsa serigala. Usai menerima baju itu Nabi Yakub menemukan berbagai kejanggalan, yang membuatnya tidak percaya bahwa Yusuf benar-benar telah dimangsa serigala. Ia yakin hal itu hanya tipu daya anak-anaknya. Kesedihan yang amat sangat atas hilangnya Yusuf menyebabkan mata Nabi Yakub menjadi buta. Di sisi lain, Yusuf diselamatkan oleh musafir yang singgah di sumur itu, lalu dijual dan akhirnya menjadi anak angkat seorang pembesar di Mesir.

Ringkas cerita, Yusuf sudah menjadi menteri di Mesir. Kemarau panjang menimpa daerah itu sehingga terjadilah kelangkaan pangan. Saudara-saudaranya yang dahulu membuang Yusuf datang ke Mesir untuk minta bantuan pangan. Usai menyiapkan bantuan pangan untuk saudara-saudaranya, Yusuf berpesan bahwa mereka tidak akan mendapat jatah pangan lagi andaikata tidak datang bersama saudara mereka, Bunyamin. Beberapa lama, mereka kembali ke Mesir sambil membawa serta Bunyamin, seperti pesan Yusuf.

1 Yusuf dan Bunyamin adalah dua putra Nabi Yakub dari istri keduanya, Rahil. Menurut riwayat, Nabi Yakub menikahi perempuan kakak-beradik yang merupakan anak pamannya sendiri, Laban. Yang tua bernama Laiya dan yang muda Rahil. Laban memberi hadiah seorang hamba sahaya untuk menjadi pembantu rumah tangga kepada masing-masing anak perempuannya. Dari dua istrinya serta dua hamba sahayanya itu Nabi Yakub dikaruniai dua belas anak, di antaraya Yusuf dan Bunyamin.

Ketika saudara-saudara Yusuf kembali ke rumah ayah mereka di Palestina, Bunyamin tidak ikut bersama mereka karena ditahan di Mesir akibat dituduh mencuri penakar gandum berbahan emas milik kerajaan.

Mendengar kabar bahwa Bunyamin tidak pulang bersama mereka, Nabi Yakub merasa sangat sedih dan marah kepada anak-anaknya. Kesedihan yang mendalam dan berlarut-larut dalam tangisan menyebabkan bola matanya memutih. Keluarga Nabi Yakub pura-pura menasihati agar dia tidak larut dalam kesedihan yang akan menyebabkan sakitnya semakin parah dan membuat dirinya meninggal. Penggalan kisah kesedihan Nabi Yakub itu diabadikan dalam firman Allah berikut.

وَتَوَلّٰى عَنْهُمْ وَقَالَ يٰٓاَسَفٰى عَلٰى يُوْسُفَ وَابْيَضَّتْ عَيْنٰهُ مِنَ الْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيْمٌ ﴿٨٤﴾ قَالُوْا تَاللّٰهِ تَفْتَؤُا تَذْكُرُ يُوْسُفَ حَتّٰى تَكُوْنَ حَرَضًا اَوْ تَكُوْنَ مِنَ الْهٰلِكِيْنَ ﴿٨٥﴾

Dan dia (Yakub) berpaling dari mereka (anak-anaknya) seraya berkata, "Aduhai dukacitaku terhadap Yusuf," dan kedua matanya menjadi putih karena sedih. Dia diam menahan amarah (terhadap anak-anaknya). Mereka berkata, "Demi Allah, engkau tidak henti-hentinya mengingat Yusuf, sehingga engkau (mengidap) penyakit berat atau engkau termasuk orang-orang yang akan binasa." (Yūsuf/12: 84–85)

Kesedihan Nabi Yakub berubah menjadi sukacita tatkala diketahuinya bahwa Yusuf dan Bunyamin masih ada dan dia akan segera bertemu mereka. Mata Nabi Yakub yang semula buta dapat kembali pulih usai wajahnya diusap dengan baju Nabi Yusuf yang diberikan kepadanya oleh anak-anaknya yang datang dari Mesir. Kesembuhan Nabi Yakub dari kebutaan dilukiskan dalam firman Allah berikut.

فَلَمَّآ اَنْ جَاۤءَ الْبَشِيْرُ اَلْقٰىهُ عَلٰى وَجْهِهٖ فَارْتَدَّ بَصِيْرًاۗ قَالَ اَلَمْ اَقُلْ لَّكُمْۙ اِنِّيْٓ اَعْلَمُ مِنَ اللّٰهِ مَا لَا تَعْلَمُوْنَ ﴿٩٦﴾

Maka ketika telah tiba pembawa kabar gembira itu, maka diusapkannya (baju itu) ke wajahnya (Yakub), lalu dia dapat melihat kembali. Dia (Yakub) berkata, "Bukankah telah aku katakan kepadamu, bahwa aku mengetahui dari Allah apa yang tidak kamu ketahui." (Yūsuf/12: 96)

Kisah Qur'ani di atas memberi berbagai pelajaran, di antaranya bahwa kondisi kejiwaan berhubungan erat dengan kesehatan fisik atau jasmani. Kesedihan Nabi Yakub yang amat sangat akibat kehilangan putra yang sangat dicintainya, disusul ditahannya Bunyamin oleh otoritas Mesir—yang tidak lain adalah saudaranya sendiri, Nabi Yusuf—menyebabkan badannya sakit dan kurus, bahkan matanya pun menjadi buta. Sebaliknya, ketika keba-

hagiaan luar biasa datang kepadanya karena segera dapat bersua dengan anak yang dirindukannya, matanya yang sudah sekian lama buta kembali pulih dan dapat melihat.

Mulanya Nabi Yakub berharap Yusuf akan menjadi orang yang diberkati Allah, setelah mendengar cerita Yusuf bermimpi melihat matahari, bulan, dan sebelas bintang bersujud kepadanya. Menurut tafsiran Nabi Yakub, mimpi itu memberi firasat bahwa Yusuf akan diberi kemuliaan oleh Allah sebagaimana kemuliaan yang telah Allah berikan kepada ayahnya, Nabi Yakub; kakeknya, Nabi Ishaq; dan kakek moyang-nya, Nabi Ibrahim. Yusuf sangat diharapkan akan menggantikan Nabi Yakub sebagai rasul/nabi untuk keturunan Nabi Ibrahim. Namun, seiring berita hilangnya Yusuf, harapan itu pun pudar. Ketimpangan antara harapan dengan "kenyataan" inilah yang membuat Nabi Yakub tertekan hingga mengalami kebutaan.

Nabi Yakub sebagai seorang imam bagi keturunan Ibrahim tentu sangat berharap adanya pengganti dirinya sebagai imam, karena pada saat itu beliau sudah sangat tua. Ketika Yusuf menceritakan mimpinya, Nabi Yakub lega dan yakin bahwa anaknya itulah yang akan menggantikannya sebagai imam bagi keturunan Nabi Ibrahim. Namun, ketika mendengar bahwa Yusuf dimakan serigala, beliau sangat sedih. Sebagai seorang rasul, beliau hanya memohon kekuatan batin kepada Allah, namun sebagai seorang ayah, beliau adalah manusia biasa yang bisa merasakan sedih akibat hilangnya sang anak.

Sekarang mari kita lihat hubungan psikis dengan fisik menurut ilmu pengetahuan modern. Hubungan jiwa dengan raga terjadi melalui jaringan saraf. Dalam ilmu kedokteran kiropraksi, suasana jiwa yang ekstrem dapat mengakibatkan gangguan pada impuls dari dan ke otak yang mengatur fungsi tubuh. Terjadi ketidakseimbangan pada lingkup *thymus* tubuh yang menghubungkan fisik badan ke sistem saraf, ke struktur seluler dan aura atau sebaliknya. Hal sebaliknya, kegairahan jiwa dapat dipengaruhi bila secara fisik kita menderita. Sikap putus asa, apatis, marah, atau asosial dapat terjadi bila organ-organ kita tidak berfungsi normal, seperti saat menderita sakit.

Dalam psikologi medis dikenal penyakit yang disebut psikosomatik atau somatisasi. Psikosomatik adalah gangguan kejiwaan yang menyebabkan gangguan fisik, atau penyakit fisik yang disebabkan oleh program pikiran negatif atau emosi, seperti stres, depresi, kecewa, kecemasan, ketakutan, rasa berdosa, marah, dan emosi negatif lainnya. Secara teoretis, ketika

emosi negatif melanda pikiran manusia, tubuh akan melepas hormon adrenalin, jantung berdetak lebih cepat, timbul keringat dan rasa nyeri di dada dan perut. Gejala-gejala tersebut terjadi melalui saraf otak pengirim yang mengirim impuls tersebut ke berbagai bagian tubuh, dibarengi dengan pelepasan adrenalin ke aliran darah.

Selain kemungkinan gangguan psikosomatik, mungkin saja Nabi Yakub yang sudah sangat tua ini menderita penyakit degeneratif, yaitu penyakit yang timbul akibat mulai ausnya organ-organ tubuh. Salah satunya adalah *diabetes mellitus* (DM) atau penyakit gula. Penyakit ini timbul karena gula dalam darah tidak mampu dimetabolisme secara sempurna atau diubah menjadi energi oleh hormon insulin. Kadar insulin pada penderita DM rendah atau sedikit akibat ausnya organ sel-sel pankreas yang mestinya menghasilkan insulin cukup. Sakit penderita DM akan bertambah parah bila mengalami stres berat. Stres akan memacu pengeluaran hormon adrenalin yang berlebih, dan adrenalin ini akan mematikan kerja hormon insulin yang diperlukan untuk metabolisme gula dalam tubuh.

Adrenalin bisa dijelaskan sebagai berikut. Allah telah menganugerahi sistem saraf kepada manusia yang berfungsi untuk mengatur keseimbangan dan kesetimbangan tubuh manusia, serta memberi manusia kemampuan untuk berorientasi pada ruang tiga dimensi. Sistem saraf yang mengatur keseimbangan manusia itu berada dalam Sistem Saraf Perifer (SSP) manusia. Dalam mekanisme faali (fisiologik) manusia, Allah juga telah melengkapi manusia dengan dua sistem saraf yang satu sama lain saling menyeimbangkan. Dalam SSP tersebut terdapat pula Susunan Saraf Otonom yang terdiri atas Sistem Saraf Simpati (*Sympathetic Nervous System, SNS*) dan Sistem Saraf Parasimpati (*Parasympathetic Nervous System, PNS*), yang kedua sistem saraf itu bekerja antagonistik, namun saling menyeimbangkan satu sama lain. SNS berfungsi merespons kondisi stres yang dihadapi oleh manusia dengan mengeluarkan hormon adrenalin dan nonadrenalin. Dengan adanya kedua hormon ini tekanan darah naik, denyut jantung bertambah cepat (*tachycardia*), pembuluh darah otot-tulang melebar (*skeletal muscle vasodilatation*), pembuluh darah pada perut-usus menyempit (*gatrointestinal vasoconstriction*), pupil mata melebar (*puppillary dilatation*), dan paru-paru melebar (*broncheal dilatation*). Adapun PNS berfungsi sebaliknya. PNS akan mengeluarkan hormon *acetylcholine.* Keluarnya hormon ini akan menyebabkan tekanan darah menurun, denyut

jantung melambat (*brady-cardia*), dan pupil mata menyempit. Kedua sistem saraf ini, SNS dan PNS, saling bekerja komplementer bagi berjalannya proses-proses fisiologik (faali) manusia untuk menjaga kelangsungan hidupnya.[2]

Jadi, adrenalin adalah hormon yang dikeluarkan oleh kelenjar adrenal dalam tubuh manusia. Adrenalin bekerja mengendorkan otot-otot polos yang mengalami kekejangan, namun pada saat yang sama adrenalin memacu atau mestimulasi detak jantung serta menaikkan tekanan darah. Dalam keadaan stres, kelenjar adrenal akan terpacu untuk menghasilkan hormon adrenalin berlebih. Akibatnya detak jantung akan bertambah keras dan tekanan darah bertambah tinggi.

Bagi penderita penyakit DM (gula), adrenalin yang berlebih akan menghambat kerja insulin yang diperlukan untuk memetabolisme gula. Karena gula tidak dimetabolisme, keduanya akan menumpuk dalam tubuh dan memperparah kondisi penderita DM. Efek parah ikutannya adalah menyebabkan kebutaan, baik yang bersifat sementara maupun permanen. Pada kasus Nabi Yakub yang sudah renta di atas, ada kemungkinan beliau menderita DM, dan mungkin saja kebutaannya baru bersifat sementara. Pada akhir cerita, Nabi Yusuf memerintahkan saudara-saudaranya untuk membawakan baju gamisnya untuk diusapkan ke wajah ayahnya agar sang ayah bisa melihat kembali. Kisah tersebut diabadikan dalam ayat-ayat berikut.

اِذْهَبُوْا بِقَمِيْصِيْ هٰذَا فَاَلْقُوْهُ عَلٰى وَجْهِ اَبِيْ يَأْتِ بَصِيْرًاۚ وَأْتُوْنِيْ بِاَهْلِكُمْ اَجْمَعِيْنَ ﴿٩٣﴾ وَلَمَّا فَصَلَتِ الْعِيْرُ قَالَ اَبُوْهُمْ اِنِّيْ لَاَجِدُ رِيْحَ يُوْسُفَ لَوْلَآ اَنْ تُفَنِّدُوْنِ ﴿٩٤﴾ قَالُوْا تَاللّٰهِ اِنَّكَ لَفِيْ ضَلٰلِكَ الْقَدِيْمِ ﴿٩٥﴾ فَلَمَّآ اَنْ جَاۤءَ الْبَشِيْرُ اَلْقٰىهُ عَلٰى وَجْهِهٖ فَارْتَدَّ بَصِيْرًاۗ قَالَ اَلَمْ اَقُلْ لَّكُمْ اِنِّيْٓ اَعْلَمُ مِنَ اللّٰهِ مَا لَا تَعْلَمُوْنَ ﴿٩٦﴾

Pergilah kamu dengan membawa bajuku ini, lalu usapkan ke wajah ayahku, nanti dia akan melihat kembali; dan bawalah seluruh keluargamu kepadaku." Dan ketika kafilah itu telah keluar (dari negeri Mesir), ayah mereka berkata, "Sesungguhnya Aku mencium bau Yusuf, sekiranya kamu tidak menuduhku lemah akal (tentu kamu membenarkan aku)." Mereka (keluarganya) berkata, "Demi Allah, sesungguhnya engkau masih dalam kekeliruanmu yang dahulu." Maka ketika telah tiba pembawa kabar gembira itu, maka diusapkannya (baju itu) ke wajahnya (Yakub), lalu dia dapat melihat kembali. Dia (Yakub) berkata, "Bukankah telah aku katakan kepadamu, bahwa aku mengetahui dari Allah apa yang tidak kamu ketahui." (Yūsuf/12: 93–96)

Begitu mencium baju Yusuf, beliau lega dan yakin bahwa Yusuf masih hi-

2 *The New Encyclopaedia Britannica* (Macropaedia, 2005), hlm. 24.

dup. Oleh karena itu secara psikis terjadilah relaksasi pada jiwa maupun fisik Nabi Yakub. Relaksasi kejiwaan inilah yang atas izin Allah menyebabkan kadar adrenalin dalam tubuhnya turun sehingga hormon insulin bisa bekerja kembali. Hal ini akan menyebabkan penyakit DM-nya sembuh sehingga penglihatannya kembali normal.

Hikmah lain yang dapat diambil dari kisah Nabi Yakub beserta Nabi Yusuf dan saudara-saudaranya ini adalah bahwa jika harapan dan kenyataan tidak sesuai maka hal itu tentu akan menimbulkan rasa kecewa, dan dapat mengakibatkan stres. Sebagai utusan Allah, Nabi Yakub berusaha keras untuk tetap tawakal dan sabar atas cobaan yang menimpanya. Ketika beliau mendengarkan cerita Yusuf tentang mimpinya, Nabi Yakub sangat berharap Yusuflah yang kelak menggantikannya menjadi imam di kalangan keturunan Nabi Ibrahim. Namun, ketika mendengar berita dari anak-anaknya bahwa Yusuf dimangsa oleh serigala, beliau termenung dan mencoba tetap tabah. Akan tetapi, sebagai manusia biasa beliau mengalami kesedihan yang berlarut hingga menyebabkan kebutaan. Kesedihan Nabi Yakub hilang seketika ketika dia mendapat kabar bahwa Yusuf masih hidup. Dengan itu pula penyakit yang diidapnya sembuh, termasuk kebutaannya.

Selain kisah Nabi Yakub di atas, Allah melalui Al-Qur’an juga mengajari kita untuk pandai bersyukur, sebagaimana hikmah yang diberikan-Nya kepada Luqmān. Allah berfirman,

وَلَقَدْ اٰتَيْنَا لُقْمٰنَ الْحِكْمَةَ اَنِ اشْكُرْ لِلّٰهِ ۗ وَمَنْ يَّشْكُرْ فَاِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهٖ ۚ وَمَنْ كَفَرَ فَاِنَّ اللّٰهَ غَنِيٌّ حَمِيْدٌ ﴿١٢﴾

Dan sungguh, telah Kami berikan hikmah kepada Lukman, yaitu, ”Bersyukurlah kepada Allah! Dan barang siapa bersyukur (kepada Allah), maka sesungguhnya dia bersyukur untuk dirinya sendiri; dan barang siapa tidak bersyukur (kufur), maka sesungguhnya Allah Mahakaya, Maha Terpuji.” (Luqmān/31: 12)

Selalu bersyukur atas nikmat Allah, seberapa pun nikmat yang diberikan-Nya kepada kita, sangatlah penting. Meski harapan kita belum sesuai dengan kenyataan, kita harus tetap bersyukur. Dengan bersyukur dan bekerja lebih keras, harapan itu insya Allah akan diijabah oleh Allah. Jika tidak dapat mensyukuri nikmat Allah, kita akan mengalami stres berkepanjangan yang bisa berpengaruh pada kesehatan fisik kita.

Penyakit yang berkaitan dengan emosi kejiwaan dapat diobati dengan meningkatkan rasa syukur dan zikir kepada Allah. Aktivitas zikir ini akan menurunkan stres fisik yang menjurus ke arah relaksasi psikis dan fisik, sehingga

tercapailah ketenangan batin yang insya Allah dapat menyembuhkan penyakit-penyakit yang terkait dengan emosi. []

BAB VIII
FENOMENA KESURUPAN DAN MIMPI

Kepercayaan manusia akan keberadaan alam gaib telah berlangsung sepanjang zaman. Hal ini dikuatkan lagi oleh berbagai budaya dan agama yang ada, dan diwariskan turun-temurun. Keyakinan telah membentuk ruang tersendiri dalam psikologi manusia sehingga fenomena tersebut benar-banar menjadi nyata bagi yang memercayainya. Kesurupan atau kerasukan merupakan salah satu bentuk argumentasi dari keberadaan dunia lain tersebut. Kesurupan menjadi bahan diskusi di beberapa bagian kehidupan manusia. Sejak lama fenomena ini menjadi bahasan dalam berbagai kebudayaan dan agama, bahkan dibahas juga dalam dunia kedokteran dan psikologi.

A. KESURUPAN

1. Kesurupan dalam Pandangan Al-Qur'an

Dalam Al-Qur'an tidak ada ayat yang secara jelas berbicara mengenai kesurupan oleh makhluk lain. Akan tetapi, banyak hadis yang berbicara mengenai hal ini, terutama perihal cara mengatasinya. Dalam Al-Qur'an, peristiwa kesurupan, dalam bentuk kemasukan setan karena penyakit gila, hanya disebut dalam satu ayat untuk memberi gambaran tentang keburukan perilaku seseorang yang meminta bunga (riba) untuk uang yang dipinjamkannya. Ayat itu adalah firman Allah,

اَلَّذِيْنَ يَأْكُلُوْنَ الرِّبٰوا لَا يَقُوْمُوْنَ اِلَّا كَمَا يَقُوْمُ الَّذِيْ يَتَخَبَّطُهُ الشَّيْطٰنُ مِنَ الْمَسِّۗ ذٰلِكَ بِاَنَّهُمْ قَالُوْٓا اِنَّمَا الْبَيْعُ مِثْلُ الرِّبٰواۘ وَاَحَلَّ اللّٰهُ الْبَيْعَ وَحَرَّمَ الرِّبٰواۗ فَمَنْ جَاۤءَهٗ مَوْعِظَةٌ مِّنْ رَّبِّهٖ فَانْتَهٰى فَلَهٗ مَا سَلَفَۗ وَاَمْرُهٗٓ اِلَى اللّٰهِ ۗ وَمَنْ عَادَ فَاُولٰۤىِٕكَ اَصْحٰبُ النَّارِ ۚ هُمْ فِيْهَا خٰلِدُوْنَ ﴿٢٧٥﴾

Orang-orang yang memakan riba tidak dapat berdiri melainkan seperti berdirinya orang yang kemasukan setan karena gila. Yang demikian itu karena mereka berkata bahwa jual beli sama dengan riba. Padahal Allah telah menghalalkan jual beli dan mengharamkan riba. Barangsiapa mendapat peringatan dari Tuhannya, lalu dia berhenti, maka apa yang telah diperolehnya dahulu menjadi miliknya dan urusannya (terserah) kepada Allah. Barang siapa mengulangi, maka mereka itu penghuni neraka, mereka kekal di dalamnya. (al-Baqarah/2: 275)

Terkait makhluk lain, baik yang mengganggu manusia dalam bentuk merasuki maupun yang berada di sekitar tempat hidupnya, Islam menganjurkan umatnya untuk meminta perlindungan kepada Allah. Ini karena iblis dan setan adalah musuh nyata bagi manusia yang selalu mengajak untuk berpaling dari Allah. Al-Qur'an menjelaskan bahwa martabat manusia lebih tinggi daripada setan dan iblis sehingga mereka tidak memiliki pengaruh dan kekuatan apa pun terhadap manusia. Dua ayat berikut menjelaskan hal itu.

اِنَّ عِبَادِيْ لَيْسَ لَكَ عَلَيْهِمْ سُلْطٰنٌ اِلَّا مَنِ اتَّبَعَكَ مِنَ الْغٰوِيْنَ ﴿٤٢﴾

Sesungguhnya kamu (Iblis) tidak kuasa atas hamba-hamba-Ku, kecuali mereka yang mengikutimu, yaitu orang yang sesat. (al-Ḥijr/15: 42)

اِنَّهٗ لَيْسَ لَهٗ سُلْطٰنٌ عَلَى الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا وَعَلٰى رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُوْنَ ﴿٩٩﴾ اِنَّمَا سُلْطٰنُهٗ عَلَى الَّذِيْنَ يَتَوَلَّوْنَهٗ وَالَّذِيْنَ هُمْ بِهٖ مُشْرِكُوْنَ ﴿١٠٠﴾

Sungguh, setan itu tidak akan berpengaruh terhadap orang yang beriman dan bertawakal kepada Tuhan. Pengaruhnya hanyalah terhadap orang yang menjadikannya pemimpin dan terhadap orang yang mempersekutukannya dengan Allah. (an-Naḥl/16: 99–100)

Beberapa surah dan ayat-ayat tertentu banyak dianjurkan untuk digunakan dalam mengusir setan atau iblis. Hadis-hadis berikut mengabarkan penggunaan surah dan ayat tertentu untuk mengusir setan dan iblis.

a. Surah al-Fātiḥah

عَنْ عِلَاقَةَ بْنِ صُحَارٍ السَّلِيْطِيِّ التَّمِيْمِيِّ أَنَّهُ أَتَى رَسُوْلَ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَأَسْلَمَ، ثُمَّ أَقْبَلَ رَاجِعًا مِنْ عِنْدِهِ، فَمَرَّ عَلَى قَوْمٍ عِنْدَهُمْ رَجُلٌ مَجْنُوْنٌ مُوْثَقٌ بِالْحَدِيْدِ، فَقَالَ أَهْلُهُ: إِنَّا حُدِّثْنَا أَنَّ صَاحِبَكُمْ هَذَا قَدْ جَاءَ بِخَيْرٍ، فَهَلْ عِنْدَكَ شَيْءٌ تُدَاوِيهِ؟

فَرَقَيْتُهُ بِفَاتِحَةِ الْكِتَابِ فَبَرَأَ، فَأَعْطَوْنِيْ مِائَةَ شَاةٍ، فَأَتَيْتُ رَسُوْلَ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَأَخْبَرْتُهُ، فَقَالَ: هَلْ إِلَّا هَذَا؟ وَقَالَ مُسَدَّدٌ فِي مَوْضِعٍ آخَرَ: هَلْ قُلْتَ غَيْرَ هَذَا؟ قُلْتُ: لَا، قَالَ: خُذْهَا، فَلَعَمْرِيْ لَمَنْ أَكَلَ بِرُقْيَةِ بَاطِلٍ، لَقَدْ أَكَلْتَ بِرُقْيَةِ حَقٍّ. (رواه أحمد وأبو داود والنسائي)

Diriwayatkan dari 'Ilāqah bin Ṣuḥār as-Salīṭiy bahwa ia menghadap Rasulullah untuk masuk Islam. Setelah itu ia kembali dari sisi Rasulullah (ke kampung halamannya). Di tengah perjalanan ia bertemu sekelompok orang yang salah satunya gila dan dibelenggu dengan besi. Kerabat orang gila itu berkata kepadanya, "Kami dengar temanmu (yakni Rasulullah) datang membawa kebaikan. (Karena engkau baru saja bertemu dengannya), apakah engkau memiliki sesuatu (darinya) untuk mengobati saudara kami?" Aku (yakni 'Ilāqah) pun merukiahnya dengan Fātiḥatul-kitāb (Surah al-Fātiḥah), lalu sembuhlah pria itu. Mereka lalu menghadiahiku seratus ekor kambing. Aku kembali menghadap Rasulullah untuk menceritakan (peristiwa yang aku alami). Beliau bertanya, "(Apakah engkau tidak membaca apa-apa) selain surah ini?"—dalam riwayat Musaddad disebutkan, "(Apakah engkau membaca) selain surah ini?"—Aku menjawab, "Tidak." Beliau bersabda, "Kalau begitu, ambillah kambing-kambing itu. Sungguh, ada orang yang memakan upah dari rukiah yang batil. Akan tetapi, engkau benar-benar memakan upah ini dari rukiah yang benar." (Riwayat Aḥmad, Abū Dāwūd, dan an-Nasā'iy)

b. Surah al-Baqarah

لَا تَجْعَلُوْا بُيُوْتَكُمْ مَقَابِرَ، إِنَّ الشَّيْطَانَ يَنْفِرُ مِنَ الْبَيْتِ الَّذِيْ تُقْرَأُ فِيْهِ سُوْرَةُ الْبَقَرَةِ. (رواه مسلم عن أبي هريرة)

Jangan jadikan rumah-rumahmu seperti kuburan. Sungguh, setan akan lari terbirit-birit dari rumah yang Surah al-Baqarah dibaca di dalamnya. (Riwayat Muslim dari Abū Hurairah)

c. Surah al-Ikhlāṣ, al-Falaq, dan an-Nās

بَيْنَا أَنَا أَقُوْدُ بِرَسُوْلِ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ رَاحِلَتَهُ فِيْ غَزْوَةٍ إِذْ قَالَ: يَا عُقْبَةُ قُلْ، فَاسْتَمَعْتُ. ثُمَّ قَالَ: يَا عُقْبَةُ قُلْ، فَاسْتَمَعْتُ. فَقَالَهَا الثَّالِثَةَ، فَقُلْتُ: مَا أَقُوْلُ؟ فَقَالَ: قُلْ هُوَ اللهُ أَحَدٌ، فَقَرَأَ السُّوْرَةَ حَتَّى خَتَمَهَا، ثُمَّ قَرَأَ: قُلْ أَعُوْذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ، وَقَرَأْتُ مَعَهُ حَتَّى خَتَمَهَا، ثُمَّ قَرَأَ: قُلْ أَعُوْذُ بِرَبِّ النَّاسِ، فَقَرَأْتُ مَعَهُ حَتَّى خَتَمَهَا، ثُمَّ قَالَ: مَا تَعَوَّذَ بِمِثْلِهِنَّ أَحَدٌ. (رواه النسائي عن عقبة بن عامر الجهني)

Ketika aku ('Uqbah bin 'Āmir al-Juhaniy) memegang tali kekang unta Rasulullah di suatu peperangan, beliau berkata, "Wahai Uqbah, bacalah!" Aku (diam untuk) mendengarkan (apa yang Rasulullah menyuruhku untuk membacanya). Beliau berkata lagi, "Wahai Uqbah,

bacalah!" Aku pun tetap mendengarkan. Beliau berkata lagi untuk ketiga kalinya, lalu aku bertanya, "(Wahai Rasulullah), apa yang harus aku baca?" Beliau menjawab, "Qul huwallāhu aḥad." Beliau membacanya sampai selesai. Kemudian beliau membaca "Qul a'ū-żu bi-rabbil-falaq." Aku pun membacanya bersama beliau sampai selesai. Kemudian beliau membaca "Qul a'ūżu birabbin-nās." Aku juga membacanya bersama beliau sampai selesai. Beliau kemudian bersabda, "Untuk keperluan meminta perlindungan kepada Allah, seseorang tidak akan menemukan hal lain yang setara dengan ketiga surah ini." (Riwayat an-Nasā'iy dari 'Uqbah bin 'Āmir al-Juhaniy)

d. Surah Fuṣṣilat

وَاِمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطٰنِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللّٰهِ ۗاِنَّهٗ هُوَ السَّمِيْعُ الْعَلِيْمُ ﴿٣٦﴾

Dan jika setan mengganggumu dengan suatu godaan, maka mohonlah perlindungan kepada Allah. Sungguh, Dialah Yang Maha Mendengar, Maha Mengetahui. (Fuṣṣilat/41: 36)

e. Ayat Kursiy

وَكَّلَنِيْ رَسُوْلُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِحِفْظِ زَكَاةِ رَمَضَانَ، فَأَتَانِيْ آتٍ فَجَعَلَ يَحْثُوْ مِنَ الطَّعَامِ فَأَخَذْتُهُ، وَقُلْتُ: وَاللهِ لَأَرْفَعَنَّكَ إِلَى رَسُوْلِ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَ: إِنِّيْ مُحْتَاجٌ وَعَلَيَّ عِيَالٌ وَلِيْ حَاجَةٌ شَدِيْدَةٌ، قَالَ: فَخَلَّيْتُ عَنْهُ فَأَصْبَحْتُ، فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: يَا أَبَا هُرَيْرَةَ، مَا فَعَلَ أَسِيْرُكَ الْبَارِحَةَ؟ قَالَ: قُلْتُ: يَا رَسُوْلَ اللهِ، شَكَا حَاجَةً شَدِيْدَةً وَعِيَالًا، فَرَحِمْتُهُ فَخَلَّيْتُ سَبِيلَهُ، قَالَ: أَمَا إِنَّهُ قَدْ كَذَبَكَ وَسَيَعُودُ، فَعَرَفْتُ أَنَّهُ سَيَعُوْدُ لِقَوْلِ رَسُوْلِ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِنَّهُ سَيَعُوْدُ، فَرَصَدْتُهُ فَجَاءَ يَحْثُوْ مِنَ الطَّعَامِ فَأَخَذْتُهُ، فَقُلْتُ: لَأَرْفَعَنَّكَ إِلَى رَسُوْلِ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَ: دَعْنِيْ فَإِنِّيْ مُحْتَاجٌ وَعَلَيَّ عِيَالٌ، لَا أَعُوْدُ، فَرَحِمْتُهُ فَخَلَّيْتُ سَبِيْلَهُ، فَأَصْبَحْتُ، فَقَالَ لِيْ رَسُوْلُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: يَا أَبَا هُرَيْرَةَ، مَا فَعَلَ أَسِيْرُكَ؟ قُلْتُ: يَا رَسُوْلَ اللهِ شَكَا حَاجَةً شَدِيْدَةً وَعِيَالًا، فَرَحِمْتُهُ فَخَلَّيْتُ سَبِيلَهُ، قَالَ: أَمَا إِنَّهُ قَدْ كَذَبَكَ وَسَيَعُوْدُ، فَرَصَدْتُهُ الثَّالِثَةَ فَجَاءَ يَحْثُوْ مِنَ الطَّعَامِ فَأَخَذْتُهُ، فَقُلْتُ: لَأَرْفَعَنَّكَ إِلَى رَسُوْلِ اللهِ، وَهَذَا آخِرُ ثَلَاثِ مَرَّاتٍ أَنَّكَ تَزْعُمُ لَا تَعُوْدُ ثُمَّ تَعُوْدُ، قَالَ: دَعْنِيْ أُعَلِّمْكَ كَلِمَاتٍ يَنْفَعُكَ اللهُ بِهَا، قُلْتُ: مَا هُوَ؟ قَالَ: إِذَا أَوَيْتَ إِلَى فِرَاشِكَ فَاقْرَأْ آيَةَ الْكُرْسِيِّ: {اللهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ}، حَتَّى تَخْتِمَ الْآيَةَ، فَإِنَّكَ لَنْ يَزَالَ عَلَيْكَ مِنَ اللهِ حَافِظٌ، وَلَا يَقْرَبَنَّكَ شَيْطَانٌ حَتَّى تُصْبِحَ. فَخَلَّيْتُ سَبِيْلَهُ، فَأَصْبَحْتُ، فَقَالَ لِيْ رَسُوْلُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ:

مَا فَعَلَ أَسِيْرُكَ الْبَارِحَةَ؟ قُلْتُ: يَا رَسُوْلَ اللهِ، زَعَمَ أَنَّهُ يُعَلِّمُنِيْ كَلِمَاتٍ يَنْفَعُنِيَ اللهُ بِهَا، فَخَلَّيْتُ سَبِيْلَهُ، قَالَ: مَا هِيَ؟ قُلْتُ: قَالَ لِيْ: إِذَا أَوَيْتَ إِلَى فِرَاشِكَ فَاقْرَأْ آيَةَ الْكُرْسِيِّ مِنْ أَوَّلِهَا حَتَّى تَخْتِمَ الْآيَةَ: {اللهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ}، وَقَالَ لِيْ: لَنْ يَزَالَ عَلَيْكَ مِنَ اللهِ حَافِظٌ، وَلَا يَقْرَبَكَ شَيْطَانٌ حَتَّى تُصْبِحَ-وَكَانُوْا أَحْرَصَ شَيْءٍ عَلَى الْخَيْرِ- فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: أَمَا إِنَّهُ قَدْ صَدَقَكَ وَهُوَ كَذُوْبٌ، تَعْلَمُ مَنْ تُخَاطِبُ مُنْذُ ثَلَاثِ لَيَالٍ يَا أَبَا هُرَيْرَةَ؟ قَالَ: لَا، قَالَ: ذَاكَ شَيْطَانٌ. (رواه البخاري عن أبي هريرة)

Rasulullah menugasiku (Abū Hurairah) untuk mengawasi zakat Ramadan (zakat fitrah yang sudah terkumpul). Tiba-tiba datang seorang pria mencuri sejumlah (bahan) makanan (dari zakat tersebut). Aku pun menangkapnya. "Aku pasti akan melaporkanmu kepada Rasulullah," begitulah aku mengancamnya. Dia menjawab, "Aku sangat butuh. Aku mempunyai keluarga, dan aku memiliki keperluan yang sangat mendesak." Aku lalu melepaskannya. Ketika pagi tiba Rasulullah bertanya, "Wahai Abū Hurairah, apa yang dilakukan oleh tawananmu semalam?" Aku menjawab, "Wahai Rasulullah, dia mengaku punya keperluan yang sangat mendesak dan tanggungan keluarga. Aku merasa kasihan, lalu melepaskannya." Rasulullah bersabda, "Ketahuilah, sungguh dia telah membohongimu. Dia pasti akan kembali lagi." Aku yakin pria itu akan kembali lagi karena Rasulullah berkata demikian. (Saat malam tiba) aku lalu mengawasi dengan saksama dan menunggu kedatangannya. Tidak lama datanglah pria itu untuk mencuri sejumlah (bahan) makanan. Aku menangkapnya kembali. "Aku pasti akan melaporkanmu kepada Rasulullah," ancamku kepadanya. Dia memelas, "Lepaskanlah aku. Aku sangat membutuhkannya, dan aku mempunyai keluarga. Aku tidak akan kembali lagi." Aku merasa iba lalu membiarkannya pergi. Ketika pagi tiba Rasulullah bertanya, "Wahai Abū Hurairah, apa yang diperbuat oleh tawananmu semalam?" Aku menjawab, "Wahai Rasulullah, dia mengaku mempunyai keperluan yang sangat mendesak dan tanggungan keluarga. Aku merasa kasihan, lalu membiarkannya pergi." Rasulullah bersabda, "Ketahuilah, sungguh dia telah membohongimu. Dia pasti akan kembali lagi." Pada malam ketiga aku dengan saksama menunggu kedatangannya. Tidak lama datanglah dia untuk mencuri (bahan) makanan. Aku menangkapnya kembali. Aku mengancamnya, "Aku pasti akan melaporkanmu kepada Rasulullah. Ini sudah ketiga kalinya. Engkau sudah berjanji tidak akan kembali, tetapi kamu kembali juga." Pria itu berkata, "Lepaskan aku. Jika engkau melepaskanku, aku akan mengajarimu kata-kata yang sangat berguna bagimu di sisi Allah." Aku bertanya, "Kata-kata apakah itu?" Pria itu menjawab, "Bila engkau hendak tidur, bacalah Ayat Kursiy 'Allāhu Lā Ilāha Illā Huwa al-Ḥayy al-Qayyūm' sampai selesai. (Bila engkau mengamalkannya) pasti engkau akan selalu dijaga oleh malaikat (yang diutus oleh) Allah. Setan pun tidak akan bisa mendekatimu hingga pagi hari." Aku pun melepaskannya. Keesokan harinya aku menghadap Rasulullah. Beliau bertanya, "Wahai Abū Hurairah, apa yang diperbuat oleh tawananmu semalam?" Aku menjawab, "Dia mengaku hendak mengajariku kata-kata yang sangat berguna bagiku di sisi Allah. Lalu aku melepaskannya." "Kata-kata apakah itu?" tanya Rasulullah. Aku men-

jawab, "Dia berkata, 'Bila engkau hendak tidur, bacalah Ayat Kursiy 'Allāhu Lā Ilāha Illā Huwa al-Ḥayy al-Qayyūm' sampai selesai.' Dia juga berkata, '(Bila engkau mengamalkannya) pasti engkau akan selalu dijaga oleh malaikat (yang diutus oleh) Allah. Setan pun tidak akan bisa mendekatimu hingga pagi hari.'" Para sahabat sangat tertarik pada kebaikan, kecil sekalipun, (sehingga mereka pasti tertarik pada hal-hal seperti ini). Nabi bersabda, "Ketahuilah, ia telah berkata jujur kepadamu, padahal dia sejatinya adalah seorang pendusta. Tahukah engkau siapa lelaki kauajak bicara selama tiga malam ini, Wahai Abū Hurairah?" Abū Hurairah menjawab, "Tidak, wahai Rasulullah!" Rasulullah bersabda, "Lelaki itu adalah setan." (Riwayat al-Bukhāriy dari Abū Hurairah)

f. Dua ayat terakhir Surah al-Baqarah

مَنْ قَرَأَ بِالْآيَتَيْنِ مِنْ آخِرِ سُورَةِ البَقَرَةِ فِي لَيْلَةٍ كَفَتَاهُ. (رواه البخاري ومسلم عن أبي مسعود الأنصاري)

Siapa yang membaca dua ayat terakhir dari Surah al-Baqarah, niscaya kedua ayat itu akan mencukupinya. (Riwayat al-Bukhāriy dan Muslim dari Abū Mas'ūd al-Anṣāriy)

Dalam berbagai agama dan kepercayaan, kesurupan umumnya diciri sebagai suatu keadaan paranormal atau supernatural, di mana ada hal lain (hewan, iblis, setan, roh, bahkan benda mati) yang mengambil alih kendali atas tubuh manusia. Akibatnya, terjadi perubahan dalam kesehatan dan/atau perilaku dari biasanya. Konsep kesurupan secara spiritual (*spiritual possession*) dikenal dalam beberapa agama, termasuk Kristen, Buddha, kepercayaan Voodoo, dan beberapa tradisi lokal di banyak belahan bumi. Tergantung budaya setempat, kesurupan dapat dilakukan dengan sengaja maupun tidak.

Betulkah ada manusia yang dirasuki oleh makhluk seperti setan atau iblis sehingga perlu diusir oleh kekuatan yang lebih tinggi supaya meninggalkan tubuh manusia yang dirasukinya? Banyak cabang dari agama Kristen yang secara resmi menolak kesurupan sebagai bagian dari persoalan keagamaan. Mereka menyatakan bahwa apa yang terjadi tidak lebih dari sekadar gejala kejiwaan. Banyak ahli jiwa melihat bahwa proses kesurupan adalah cara seseorang untuk memperoleh perhatian yang lebih khusus dari lingkungannya. Pada keadaan kesurupan, dia dapat mengatakan dan berbuat semaunya tanpa dapat disalahkan. Walaupun mungkin hal demikian tidak dilakukan secara sengaja, namun untuk dapat mengetahui alasan penyebabnya adalah sesuatu yang tidak mudah karena hal ini berkaitan dengan hal-hal yang rumit dari perilaku manusia.

Dari hasil beberapa pengamatan dipercaya bahwa intensitas kasus kerasukan setan di satu wilayah akan

memperlihatkan status atau tingkat kepercayaan masyarakat terhadap agama di lingkungan masyarakatnya. Masyarakat yang tinggal di kawasan demikian "merasa" bahwa dengan dirasuki setan mereka akan diakui oleh masyarakatnya. Hal yang sama juga berlaku untuk menjelaskan mengapa pengusiran setan (yang dikenal dengan proses *exorcism* dalam masyarakat Katholik) dapat berjalan dengan sukses. Orang yang mengalami upacara pengusiran setan percaya bahwa sedikit bagian tubuhnya yang terdiri

BOKS 1
EPILEPSI DAN WAHYU

Dalam tulisan berjudul "*Are Spiritual Encounters All in Your Head*" dipaparkan pengalaman spiritual yang mirip dengan fenomena kesurupan. Pembahasan berkisar pada pertanyaan apakah pengalaman spiritual itu memang terjadi atau semuanya memang sudah ada sebelumnya di benak atau otak seseorang? Para peneliti menyebutkan bahwa keduanya berpotensi untuk mengakibatkan terjadinya hal tersebut.

Pengalaman Jeff Schimmel dari Amerika Serikat memperlihatkan bahwa perilaku religius dan perubahan organ tubuhnya telah "menyentuhkan" dirinya kepada Tuhan. Intensitas kedekatan kepada ketuhanan ini terjadi pasca-operasi pengangkatan tumor dari bagian *temporal lobe* kiri di otaknya. Bagian *temporal lobe* ini terletak memanjang di kedua bagian sisi luar otak. Di dalamnya terdapat suatu sistem yang dikenal dengan *limbic system,* suatu sistem yang mengatur hal-hal yang berkaitan dengan suara, bau, dan penglihatan, juga mengelola ingatan dan emosi.

Tidak lama pascaoperasi dia mulai mengalami hal-hal yang tidak wajar melalui penglihatan dan pendengarannya. Ia mendengar seolah ada pembicaraan di dalam benaknya, atau melihat sekelilingnya seakan tidak nyata. Beberapa kali ia mengalami penglihatan, seolah ada berbagai warna yang menyatu dan membentuk sesuatu, di antaranya berbentuk orang. Belakangan figur itu diidentifikasinya sebagai salah satu tokoh dalam agamanya. Mulai saat itu ia bertambah intens dalam melaksanaan ritual agamanya.

Dalam konsultasi dengan ahli sarafnya terungkap bahwa pada *temporal lobe* kiri yang dioperasi terjadi perubahan besar. Bagian ini berubah dari

asalnya, baik dalam bentuk maupun ukurannya (mengecil). Bagian ini pun kini diliputi serabut otot. Perubahan ini merangsang terjadinya loncatan-loncatan listrik, ciri seseorang menderita penyakit epilepsi atau ayan. Penyakit epilepsi sejak masa Hippocrates, seorang filsuf dari Yunani Kuno, memang telah diciri sebagai penyakit yang berkaitan dengan hal yang bersifat religius, sehingga diberi nama *On the Sacred Desease*. Penyakit ini dinamai suci (*sacred*) karena penderita saat kejang atau sawan dipercaya sedang dikuasai setan, atau justru memiliki kemampuan untuk menerima wahyu dan penampakan suci tertentu. Menurut para ahli penyakit saraf, epilepsi kemungkinan besar diderita oleh banyak Nabi dan orang suci, di antaranya Nabi Musa, yang mengidentifikasi kobaran api sebagai penampakan Tuhan.

Pertanyaannya adalah, dapatkah para peneliti memproduksi pengalaman spiritual pada seseorang, termasuk "mendatangkan Tuhan", dengan memanipulasi *temporal lobe*?

dari setan telah dikeluarkan dari dirinya. Hal demikian ini akan memotivasinya untuk berperilaku lebih baik ke depannya.

Apakah kesurupan ada kaitannya dengan fenomena turunnya wahyu dan penampakan yang bernafaskan keagamaan? Boks 1 memberi gambaran tentang penyakit epilepsi (*epilepsy*) yang sejak lama dikaitkan dengan lembaga kenabian dan keagamaan.

2. Kesurupan dalam Perspektif Kedokteran dan Psikologi

Kesurupan atau kerasukan tidak dikenal dalam diagnosis kedokteran atau psikologi. Mereka yang kerasukan seringkali dikategorikan sebagai penderita sakit mental, seperti *psychosis*, *hysteria*, *mania*, *Tourette's syndrome*, *epilepsy*, *schizophrenia*, atau *dissociative identity disorder* (DID). Fenomena ini memiliki kemiripan dengan gejala delusi dan histeria.

29% penderita DID akan mengidentifikasi setan sebagai sosok yang merasuki tubuhnya. Kedokteran melihat bahwa pasien demikian menderita sakit *demonomania* atau *demonopathy*, di mana pasien akan mengidentifikasi dirinya dirasuki satu setan (*demon*) atau lebih. Di dunia Barat (yang dianggap lebih rasional daripada masyarakat Timur) jarang terjadi DID. Hanya 1% dari seluruh populasi di Amerika Serikat diciri mengalami DID. Dari 1% tersebut,

BOKS 2

GANGGUAN SARAF PEMICU FENOMENA KESURUPAN

Beberapa bentuk gangguan saraf yang memicu fenomena kesurupan dan penjelasan singkatnya antara lain:

1. Delusi, dapat diartikan sebagai ekspresi kepercayaan yang bersifat ilusi yang dimunculkan dalam tingkah kehidupan nyata. Perkataan dan ekspresi yang dikeluarkan oleh penderita terlihat begitu nyata sehingga orang lain percaya dengan apa yang diucapkan oleh penderita.
2. Sindrom Gilles de la Tourette. Sindrom ini adalah penyakit kerusakan otak yang dicirikan dengan keluarnya kata-kata tabu secara tidak terkendali, kemudahan mengulang kata-kata orang lain (latah), atau melakukan gerakan-gerakan tak terkendali.
3. Epilepsi, yakni penyakit yang disebabkan oleh pelepasan listrik berlebihan di otak dan dicirikan dengan terjadinya kejang mendadak (sawan).
4. Gangguan Identitas Disosiatif, di antaranya dikenal dengan Penyakit Kepribadian Ganda (MPD). Penderita akan mencitrakan pribadi yang berbeda dengan kesehariannya (berbicara dengan suara berbeda, berperilaku seperti orang lain, bahkan memiliki kemampuan berbahasa asing). Keadaan ini disebabkan oleh perubahan arah aliran darah atau mengecilnya volume bagian hippocampus dan amygdala di otak. Penderita dicirikan dengan perubahan pada kepribadiannya.
5. Schizophrenia, yakni terjadinya perbedaan kandungan kimiawi otak yang berakibat pada tidak terhubungnya kemampuan kognitif dan emosional. Akibatnya, penderita tidak memiliki basis logika untuk tindakannya. Meski emosinya mungkin tidak dapat diprediksi, penderita dapat menjadi sangat cerdas karena kemampuan kognitifnya yang tidak dipengaruhi oleh emosi.
6. Psikosis, yaitu kerusakan otak atau penggunaan narkotika yang berakibat pada kaburnya hubungan antara dunia nyata dengan imajinasi. Seseorang dapat merasa dirinya berada di dunia nyata padahal sebetulnya sedang berkhayal, begitu juga sebaliknya. Psikosis merupakan gejala gangguan saraf yang paling banyak ditemukan di masyarakat.

7. Histeria, yaitu reaksi emosional negatif atau ketakutan berlebih yang semakin menjadi-jadi. Histeria dapat terjadi baik secara individu maupun massal. Hal ini disebabkan kesamaan pengalaman terutama trauma yang terjadi pada kelompok (jika massal) atau munculnya pemicu ingatan terhadap trauma di masa lalu. Histeria banyak terjadi pada wanita.
8. Mania, yakni reaksi emosional positif atau kegembiraan berlebih yang semakin menjadi-jadi. Tidak diketahui apakah mania dapat bersifat massal atau tidak. Pemicu utama mania adalah insomnia atau kesulitan tidur.

98–99% masuk dalam tipe *multiple traditional disorder*, daripada masuk ke kesurupan yang berkaitan dengan budaya (setan, roh, atau iblis). Beberapa gangguan saraf yang dikaitkan dengan terjadinya kerasukan dapat dilihat pada Boks 2.

Secara umum fenomena kesurupan dapat dijelaskan sebagai suatu keadaan trans yang dialami seseorang. Dalam keadaan demikian, simbol-simbol, arketipe-arketipe, bayangan, dan *anima* tidak mampu ditekan oleh ego sehingga muncul ke alam kesadaran. Keadaan trans terjadi akibat beratnya tekanan represi sehingga ego tidak mampu menekan keadaan simbolis ini agar tetap sebagai pengalaman bawah sadar.

Fenomena kesurupan hampir menyerupai keadaan *schiziod* ataupun *schizofrenia* pada penderita gangguan jiwa. Pada penderita *schizofrenia*, pengalaman-pengalaman simbolis bawah sadar tidak dapat ditekan oleh ego sehingga ide-ide tersebut muncul ke kesadaran. Terjadinya kerapuhan pada batas antara kesadaran dan bawah sadar mengakibatkan penderitanya tidak mampu membedakan antara realitas dan khayalan.

Ada juga yang mengajukan hipotesis akan peran CPG (*Central Pattern Generator*) di otak manusia dalam terjadinya kerasukan. CPG adalah bagian yang bertanggung jawab atas *I-function*, atau "keakuan". Saat kerasukan, CPG akan padam. Tindakan ritual yang dilakukan, misalnya oleh dukun, sesungguhnya adalah sebuah mekanisme untuk memadamkan CPG di otaknya.

Ada penelitian yang menyatakan bahwa fenomena MPD (*Multiple Personality Disorder*) berbeda dari fenomena kesurupan. Disinyalir pembeda-

nya adalah bahwa kesurupan dipicu oleh faktor budaya, sedangkan MPD tidak. Namun, sebenarnya keduanya memiliki faktor pemicu yang sama. Pada masyarakat Barat yang modern, di mana MPD diketahui terjadi secara khusus, merupakan kelompok masyarakat dengan budaya tertentu juga. Dengan demikian, MPD dipicu pula oleh faktor budaya, sebagaimana halnya kesurupan.

3. Kesurupan dalam Perspektif Kebudayaan

Apabila diperhatikan, kasus kesurupan memiliki tahapan dalam tiap masanya, sesuai dengan berjalannya waktu. Semakin hari kasus-kasus kesurupan semakin beragam, mengikuti perkembangan zaman. Keadaan ini memunculkan anggapan bahwa fenomena kesurupan terkait dengan kultur dan sangat berhubungan dengan budaya serta kepercayaan masyarakat lokal setempat. Karena itulah tiap agama dan bangsa memiliki pola kesurupan yang berbeda dan pola penanganan yang berbeda pula.

Dari perspektif budaya, kesurupan diidentifikasi sebagai masuknya roh atau setan. Jenis kesurupannya dikenal dengan *psychosis* atau *spiritual possession*. Mereka yang rentan kesurupan dipercaya adalah orang-orang yang memiliki pertahanan diri dan dorongan hidup yang lemah, yang menunjuk pada tidak berfungsinya keikutsertaan ego (*dysfunctional ego involvement*).

Secara kebudayaan, setiap individu, seperti di Indonesia, memiliki potensi untuk kesurupan. Hal ini disebabkan salah satunya oleh karena masyarakat Indonesia berada dalam *collective unconciousness* yang berisi mitos-mitos seperti memedi, pocong, wewe gombel, jin penunggu rumah, jin penunggu sungai, ratu penunggu Laut Selatan, dan banyak lagi. Mitos inilah yang terus diturunkan ke generasi berikut, hingga sekarang. Keadaan diperparah dengan pengalaman masa kecil di mana anak-anak sering ditakut-takuti dengan berbagai macam hantu. Fenomena bawah sadar ini kemudian dipersandingkan dengan fenomena gaib dalam keyakinan masyarakat. Tidak dapat diingkari bahwa masih banyak orang yang lebih percaya bahwa kesurupan merupakan peristiwa gaib daripada ilmiah. Semua ini tersimpan dalam *personal unconciousness* yang setiap saat dapat muncul bila ada pemicunya (*precipitating event*).

Contoh yang jelas tampak dalam masyarakat Indonesia belakangan ini. Banyak terjadi kesurupan massal pada kalangan pelajar sekolah yang masih berada dalam rentang usia remaja, suatu rentang usia yang sangat rentan

terhadap pengaruh lingkungan sosial. Penyebab terjadinya fenomena kesurupan massal dapat berupa tuntutan dari orang tua, guru, dan teman-teman yang mungkin saling bertentangan. Selain itu, sebagai individu yang memasuki masa peralihan menuju kedewasaan, mereka seringkali mengalami problem psikis karena kurangnya dukungan psikologis dari orang terdekatnya. Pada batas ambang tertentu, keadaan dapat menjadi tidak tertahankan sehingga individu akan berada dalam keadaan tertekan. Jika sudah demikian, rangsangan kecil pun dapat dirasakan sebagai rangsangan besar. Keadaan demikian akan mengantar individu ke keadaan trans.

Mengapa kesurupan individu ini dapat berubah menjadi massal? Dalam kasus ini pelajar yang pertama kali mengalami kesurupan berperan sebagai pemicu (*precipitating event*). Dalam istilah hipnotisme, siswa yang sudah kesurupan menginduksi bawah sadar teman lainnya. Kejadiannya mirip dengan penyakit menular, yang bila tidak diisolasi akan mewabah ke yang lain.

Satu hal yang perlu digarisbawahi adalah bahwa kelompok yang banyak dilanda kesurupan adalah wanita. Dari sudut antropologi kebudayaan, pemberian peran (kesurupan) ini merupakan kompensasi dari peran perempuan yang sangat sedikit dalam budaya kelompok mereka. Akan tetapi, dari sudut antropologi fisik, ada peneliti yang menciri adanya alasan fisik yang dapat dijelaskan. Pada masyarakat Afro-Eurasian, mungkin juga di Indonesia, kaum wanita terutama memiliki asupan yang rendah beberapa unsur kimia di tubuhnya, seperti tiamin, triptofan-niasin, kalsium, dan vitamin D. Gabungan antara faktor kemiskinan dan budaya yang menerapkan pantangan bagi perempuan untuk jenis makanan tertentu, ditambah dengan masa mengandung dan menyusui bayi, diduga sebagai penyebabnya. Akibatnya, sistem saraf yang dimiliki oleh wanita berada dalam kondisi yang lebih memungkinkan untuk mengalami fenomena kesurupan.

Contoh di atas berbicara tentang fenomena kesurupan yang terjadi dengan tidak disengaja. Namun, ada fenomena kesurupan yang terjadi dengan disengaja. Kejadiannya terutama terjadi dalam kaitan ritual kepercayaan atau dalam rangka hiburan dan pertunjukan. Salah satunya adalah upacara Kerauhan yang bersifat mistik di Bali (lihat Boks 3)

Para ahli mencoba menjelaskan banyak kasus kesurupan secara klinis, tetapi di sisi lain banyak anggota masyarakat yang mempunyai kesan negatif terhadap kasus ini. Ada yang men-

BOKS 3
KERASUKAN PADA UPACARA KERAUHAN DI BALI

Seorang pakar psikologi dan ilmu saraf dari Jepang, Manabu Honda, dan kawan-kawannya telah melakukan pengamatan dan penelitian terhadap upacara adat di Bali yang disebut Kerauhan pada tahun 2000. Banyak orang sehat yang berpartisipasi dalam upacara ini mengalami kerasukan. Kondisi ini diaktifkan oleh suara alunan gamelan Bali yang mengandung beberapa sinyal "tak terdengar" tetapi dapat memacu kerja saraf.

Honda menggunakan sistem telemetri *Elektro Encephalogram* (EEG) *multichannel portable* untuk mengukur gelombang otak 24 orang-orang yang kesurupan saat upacara adat ini. Hasilnya memperlihatkan bahwa fungsi otak berubah menjadi tidak biasa saat seseorang kerasukan. Kekuatan pita gelombang otak yang disebut *theta* dan *alpha* dari orang yang kesurupan ternyata meningkat secara signifikan. Di samping itu, mereka memiliki tingkat konsentrasi *beta-endorphin, dopamine,* dan *noradrenalin* yang tinggi. Ketiga zat ini merupakan narkotika endogen (narkotika yang dibuat oleh otak sendiri).

sinyalir kesurupan massal para pelajar merupakan bentuk rekayasa mereka agar proses belajar mengajar tidak berlangsung, atau kasus kesurupan massal karyawan dianggap disengaja agar mereka mendapatkan libur tanpa harus dipotong upah kerjanya. Meskipun belum tentu tuduhan tersebut sepenuhnya benar, tetapi tidak tertutup kemungkinan banyaknya kasus kesurupan menimbulkan sikap skeptis pada sebagian orang, yang beranggapan bahwa semua kejadian tersebut adalah bentuk rekayasa semata.

Islam memandang bahwa fenomena kesurupan bukanlah persoalan agama. Tidak adanya ayat Al-Qur'an yang membahas fenomena ini merupakan indikasi demikian. Namun, beberapa hadis memberi solusi untuk menyembuhkan penyakit kejiwaan ini dengan mendasarkan pada ayat-ayat Al-Qur'an. Tampaknya hadis-hadis itu merupakan reaksi atas budaya yang mempercayai terjadinya fenomena kesurupan. Untuk menanggulanginya, hadis menunjuk ayat-ayat Al-Qur'an yang memang telah Allah jadikan seba-

gai penyembuh semua penyakit, baik ragawi maupun rohani.

Diciri ada banyak faktor, di antaranya gender, pendidikan, dan berbagai aspek psikososial, yang memicu terjadinya fenomena kesurupan di masyarakat. Walau bukti ilmiah sedikit demi sedikit terkumpul, seperti telaah psikologi, ilmu saraf, antropologi dan kedokteran, tampaknya hal ini baru sebatas pada uraian yang berkait dengan ritual spesifik budaya dan belum mencapai ilmiah universal. Belum ada teori yang menjelaskan bagaimana proses neurologis yang membuat kesurupan dapat terjadi dan menjelaskannya dalam skala laboratorium.

Apakah fenomena kesurupan merupakan kasus psikologi, kedokteran, spiritual-keagamaan, hiburan, atau hanya sekadar rekayasa, sampai saat ini hal tersebut masih berada pada tataran luar nalar manusia dan masih harus terus digali. Ilmu pengetahuan dan teknologi yang terus berkembang pada suatu saat nanti akan mampu mengungkap misteri-misteri yang bersifat metafisika menjadi lebih realistis dan terlihat logis di mata manusia.

B. MIMPI

Mimpi merupakan pengalaman hidup yang dialami saat tidur oleh semua orang, termasuk orang buta sekalipun. Mimpi dalam bahasa sehari-hari memiliki beberapa makna, antara lain peristiwa yang seolah-olah terjadi dan nyata, dialami saat tidur; harapan yang tidak bisa atau sulit diwujudkan; khayalan. Mimpi yang dimaksud dalam tulisan ini adalah makna pertama yang umum dipahami dan dialami oleh setiap manusia saat tidurnya. Saat manusia tidur, malam atau-pun siang, mimpi sering terjadi. Ada yang menyenangkan, menyedihkan, mengecewakan, menakutkan, bahkan ada pula yang tidak jelas benar wujudnya. Tidak jarang orang terbangun kaget karena mimpi yang menyeramkan, tetapi di lain waktu sangat menyenangkan hingga ada orang yang berharap dapat memimpikan sesuatu karena secara nyata tidak bisa atau sulit sekali diwujudkan. Orang yang sangat terobsesi pada suatu hal boleh jadi terbawa atau terbuai dalam mimpi.

Mimpi sering disebut sebagai bunga tidur karena mimpi menghiasi tidur seseorang, sebuah fenomena lumrah dalam kehidupan manusia normal. Mimpi sebenarnya adalah pengalaman bawah sadar yang melibatkan pikiran, perasaan, penglihatan, pendengaran, atau indra lainnya yang dialami saat tidur. Pengalaman dalam mimpi boleh jadi sebuah peristiwa yang rentang waktunya sangat panjang tetapi dialami hanya dalam beberapa detik atau

menit. Ada kemungkinan pengaruh kondisi fisik atau situasi lingkungan saat itu menjadikan mimpi terhubung dengan kondisi atau peristiwa itu. Tidur dengan sarung yang melilit leher atau tidur tengkurap sehingga sulit bernapas boleh jadi menjadi pemicu mimpi misalnya dikejar harimau lalu terbangun untuk mengatasi keadaan. Anak-anak yang tidur dalam keadaan kantong kemihnya sangat penuh bermimpi buang air di toilet, padahal ia masih berada di pembaringannya, lalu terjadilah kejadian yang disebut mengompol. Begitu pula yang sering terjadi pada anak remaja yang kantong spermanya penuh. Orang buta pun bermimpi, tentu dengan pengalaman mimpi yang berbeda, bukan melihat sesuatu tetapi apa yang mungkin dialami saat terjaga seperti mendengar suara atau meraba sesuatu.

Mimpi berpengaruh pada mekanisme tubuh. Mimpi yang menyeramkan, misalnya dikejar harimau, akan meningkatkan denyut nadi dan detak jantung serta napas terengah-engah seperti halnya yang dialami saat emosi takut. Karena dalam banyak hal mimpi terkait dengan perasaan (emosi) maka teori tentang terjadinya mimpi juga ada kemiripannya.

Dalam teori emosi terdapat dua teori yang berlawanan. *Pertama*, karena lari maka muncul emosi takut (teori James-Lange). Kata W. James dalam Hilgard (1971: 341), *"We are afraid because we run; we are angry because we strike."* Emosi adalah hasil persepsi terhadap perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuh sebagai respons atas rangsangan-rangsangan dari luar. Teori James-Lange ini menempatkan aspek persepsi terhadap respons fisiologis yang terjadi ketika ada rangsangan datang sebagai pemicu emosi yang dialami oleh manusia (Hude, 2006: 54). *Kedua*, teori Cannon-Bard. Teori ini datang belakangan membantah yang pertama, karena ada keterbangkitan emosi maka manusia melakukan tindakan lari. Teori ini menjelaskan bahwa persepsi terhadap objek yang dapat menimbulkan emosi diproses secara simultan oleh sistem saraf otonom dan *cerebral cortex*. Degup jantung, begidik (berdiri bulu roma), atau napas terengah-engah terjadi bersamaan dengan emosi takut. Demikian pula yang terjadi dalam mimpi. Bagi pendapat pertama dapat dikatakan bahwa karena adanya mimpi maka terjadilah perubahan faali, sementara pendapat kedua menyatakan bahwa karena ada gejolak dalam tubuh saat tidur maka muncullah mimpi yang terkait.

Menurut Warren dalam Jon E. Roeckelein (2013: 189), mimpi didefinisikan sebagai "rangkaian *imagery*

atau perbandingan yang kurang lebih koheren dengan kejadian yang biasa terjadi selama tidur." Sebelum adanya penelitian ilmiah pada abad ke-19 dan 20, mimpi merupakan pesan suci dengan tujuan peramalan dan karenanya disandikan, sementara tugas penguraian sandi itu dilakukan oleh individu dengan bakat interpretasi mimpi, misalnya kepala suku, tetua adat, dukun, atau psikoanalis dalam masyarakat modern.

Bagi Freud, sebagaimana dikutip Roeckelein (2013: 190), mimpi adalah representasi yang diingat dari suatu kompromi antara perwujudan harapan yang direpresikan dan hasrat untuk tetap tidur. Mimpi dianggap sebagai penjaga tidur dan pelindung orang yang tidur dari gangguan konflik ketidaksadaran dan stimuli eksternal yang mengganggu.

Dalam penelitian lebih lanjut diketahui bahwa sekitar 95% dari pengalaman mimpi tidak diketahui pasti setelah bangun, karena pengalaman mimpi itu hanya disimpan secara temporer dalam ingatan jangka pendek (STM, *short term memory*), dan pada umumnya tidak dapat ditransfer ke ingatan jangka panjang (LTM, *long term memory*) yang lebih permanen. Ini terjadi karena *serortonin* dan *norepinephirine* dipadamkan sepanjang mimpi berlangsung. Tentu masih banyak misteri yang perlu diungkap dalam mekanisme mimpi yang dialami oleh manusia dalam tidurnya.

Dalam Al-Qur'an terdapat beberapa ayat yang terkait dengan mimpi. Beberapa di antaranya terjadi pada Nabi Ibrahim dan Yusuf. Bahkan, Yusuf diketahui sejak kecil mengalami mimpi-mimpi simbolik yang memiliki makna-makna tertentu sampai pada keterampilannya memahami dan menakwilkan mimpi-mimpi yang dialami orang lain setelah ia dewasa. Mimpi simbolik yang dialami oleh Yusuf kecil ditakwilkan oleh ayahnya, Nabi Yakub, bahwa ia kelak menjadi pembesar yang mampu menundukkan saudara-saudaranya yang semula tidak senang kepadanya. Dalam Surah Yūsuf/12: 4 dan beberapa ayat berikutnya, Allah menceritakan mimpi Yusuf dan dialog dengan ayahnya tentang mimpi itu.

اِذْ قَالَ يُوْسُفُ لِاَبِيْهِ يٰٓاَبَتِ اِنِّيْ رَاَيْتُ اَحَدَ
عَشَرَ كَوْكَبًا وَّالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ رَاَيْتُهُمْ لِيْ
سٰجِدِيْنَ ﴿٤﴾ قَالَ يٰبُنَيَّ لَا تَقْصُصْ رُءْيَاكَ عَلٰٓى
اِخْوَتِكَ فَيَكِيْدُوْا لَكَ كَيْدًا اِنَّ الشَّيْطٰنَ لِلْاِنْسَانِ
عَدُوٌّ مُّبِيْنٌ ﴿٥﴾ وَكَذٰلِكَ يَجْتَبِيْكَ رَبُّكَ وَيُعَلِّمُكَ
مِنْ تَأْوِيْلِ الْاَحَادِيْثِ وَيُتِمُّ نِعْمَتَهٗ عَلَيْكَ وَعَلٰٓى
اٰلِ يَعْقُوْبَ كَمَآ اَتَمَّهَا عَلٰٓى اَبَوَيْكَ مِنْ قَبْلُ
اِبْرٰهِيْمَ وَاِسْحٰقَۗ اِنَّ رَبَّكَ عَلِيْمٌ حَكِيْمٌ ﴿٦﴾

(Ingatlah), ketika Yusuf berkata kepada ayahnya, "Wahai ayahku! Sungguh, aku (bermimpi) melihat sebelas bintang, matahari dan bulan; kulihat semuanya sujud kepadaku." Dia (ayahnya) berkata, "Wahai anakku! Janganlah engkau ceritakan mimpimu kepada saudara-saudaramu, mereka akan membuat tipu daya (untuk membinasakan)mu. Sungguh, setan itu musuh yang jelas bagi manusia." Dan demikianlah, Tuhan memilih engkau (untuk menjadi Nabi) dan mengajarkan kepadamu sebagian dari takwil mimpi dan menyempurnakan (nikmat-Nya) kepadamu dan kepada keluarga Yakub, sebagaimana Dia telah menyempurnakan nikmat-Nya kepada kedua orang kakekmu sebelum itu, (yaitu) Ibrahim dan Ishak. Sungguh, Tuhanmu Maha Mengetahui, Mahabijaksana. (Yūsuf/12: 4–6)

Ada dua istilah yang digunakan Al-Qur'an tentang mimpi, yaitu *ar-ru'yā* dan *al-ḥulm* atau *al-ḥulūm*. Term *ar-ru'yā* dijumpai misalnya dalam Surah aṣ-Ṣāffāt/37: 104–105,

وَنَادَيْنٰهُ اَنْ يّٰٓاِبْرٰهِيْمُ ۙ ﴿١٠٤﴾ قَدْ صَدَّقْتَ الرُّءْيَا ۚ
اِنَّا كَذٰلِكَ نَجْزِى الْمُحْسِنِيْنَ ﴿١٠٥﴾

Lalu Kami panggil dia, "Wahai Ibrahim! sungguh, engkau telah membenarkan mimpi itu." Sungguh, demikianlah Kami memberi balasan kepada orang-orang yang berbuat baik. (aṣ-Ṣāffāt/37: 104–105)

Sementara term *al-ḥulm* atau *al-ḥulum* dapat dilihat misalnya dalam ayat berikut,

قَالُوْٓا اَضْغَاثُ اَحْلَامٍ ۚ وَمَا نَحْنُ بِتَأْوِيْلِ الْاَحْلَامِ
بِعٰلِمِيْنَ ﴿٤٤﴾

Mereka menjawab, "(Itu) mimpi-mimpi yang kosong dan kami tidak mampu menakwilkan mimpi itu." (Yūsuf/12: 44)

Dalam *Lisan al-'Arab* (Ibnu Manẓūr, 1414 H, 2: 163), *aḍ-ḍigṡ* dan *al-ḥulm* serupa tapi tidak sama. *Al-ḥulm* (jamaknya: *aḥlām*), yaitu mimpi yang bercampur-campur sehingga tidak dapat ditakwilkan, sedangkan *aḍ-ḍigṡ* (ja-maknya: *aḍgāṡ*) adalah mimpi yang tidak ada takwilnya dan tidak pula diperlukan karena tidak ada kebaikan padanya. Dalam membedakan antara *ar-ru'yā* dan *al-ḥulm*, Ibnu Manẓūr (1414 H, 12: 145) menulis bahwa kedua istilah itu menggambarkan apa yang dilihat seseorang dalam tidurnya, akan tetapi pada galibnya *ar-ru'yā* adalah apabila yang dilihat adalah kebaikan atau sesuatu yang bagus, sedangkan *al-ḥulm* pada umumnya apabila yang dilihat adalah sesuatu yang buruk, sebagaimana yang diungkapkan dalam beberapa ayat dengan *aḍgāṡ aḥlām*.

Dari kata *al-ḥulm* atau *al-ḥulūm* ini kemudian kita kenal istilah *iḥtilām*, yang diartikan sebagai mimpi basah dalam ilmu fikih, yaitu mimpi yang dialami oleh anak laki-laki saat ia telah memiliki kematangan seksual sebagai tanda kedewasaan (mukalaf). *Iḥtilām* diperlukan dalam kehidupan remaja putra untuk menjadi salah satu penegas utama atau pembatas antara masa pra-balig dengan balig (*al-bulūg*)

yang menjadi tonggak pertanggungjawaban manusia kepada Allah. Pada remaja putri, masa balig ditandai dengan menstruasi (datang bulan) pertama yang mudah diketahui dengan keluarnya darah haid.

Anak-anak remaja, khususnya anak laki-laki pada masa kematangan seksual, akan mengalami mimpi basah (*iḥtilām, nocturnal orgasm*). Biasanya, yang dimimpikan adalah hal-hal terkait dengan aktivitas seksual yang menyebabkan keluarnya sperma. Hal ini terjadi karena kantung sperma (*vesikula seminalis*) sudah penuh dengan sperma, sementara kelenjar-kelenjar seksual terus berproduksi mendorong sperma yang tidak tertampung mengalir keluar di saat tidur dengan perantaraan mimpi yang berhubungan dengan aktivitas seksual (erotis). Pengalaman pertama mimpi ini menjadi per-tanda bahwa seorang individu telah matang secara seksual (maturasi seksual), dan dalam agama ditetapkan sebagai batas seseorang sebagai mukalaf. Sejak saat itu ia tercatat harus mempertanggungjawabkan semua sikap dan perilakunya di dunia ini. Hal yang sama pada wanita dijadikan patokan sejak ia haid (menstruasi) pertama.

Al-Qur'an menandai masa *iḥtilām* (mimpi basah) ini sebagai batas seorang laki-laki menjadi manusia dewasa yang mukalaf. Dalam Surah an-Nūr/24: 59 Allah menjelaskan,

وَاِذَا بَلَغَ الْاَطْفَالُ مِنْكُمُ الْحُلُمَ فَلْيَسْتَأْذِنُوْا كَمَا اسْتَأْذَنَ الَّذِيْنَ مِنْ قَبْلِهِمْۗ كَذٰلِكَ يُبَيِّنُ اللّٰهُ لَكُمْ اٰيٰتِهٖۗ وَاللّٰهُ عَلِيْمٌ حَكِيْمٌ ﴿٥٩﴾

Dan apabila anak-anakmu telah sampai umur dewasa, maka hendaklah mereka (juga) meminta izin, seperti orang-orang yang lebih dewasa meminta izin. Demikianlah Allah menjelaskan ayat-ayat-Nya kepadamu. Allah Maha Mengetahui, Mahabijaksana. (an-Nūr/24: 59)

BAB IX
PENUTUP

Manusia diciptakan sebagai khalifah di bumi, ditugasi untuk memakmurkan dan menyebarkan rahmat ke seluruh penjuru mata angin sebagai manifestasi iradat Allah. Ia diciptakan paling sempurna di antara makhluk-makhluk yang lain, diberi hak penguasaan dan pengelolaan bumi seisinya, diberi kelengkapan yang melampaui makhluk mana pun. Setelah penciptaan fisiknya pertama kali ia diberi roh yang suci dari Allah (*wa nafakhtu fīhi min rūḥī*). Dengan itu ia layak memperoleh predikat makhluk paling sempurna (*aḥsan taqwīm*), dimuliakan, dan dimudahkan penghidupannya oleh Allah (*takrīm, tafḍīl,* dan *taskhīr*) di planet ini.

Sebagai konsekuensi kelebihan dan kesempurnaan itu, manusia diberi *taklīf* (beban tanggung jawab) untuk berbuat yang terbaik dalam kehidupan di dunia ini, hingga pada saatnya akan dimintai pertanggungjawaban sampai pada perbuatan yang sekecil-kecilnya. Bukan hanya hasil akhir sebuah perbuatan, tetapi mulai dari awal proses, pengindraan, penglihatan, pendengaran, hasil berpikir, persepsi, dan semua yang telah dilakukan sejak usia balig hingga akhir hayatnya akan dimintai pertanggungjawabannya. Pada akhirnya, manusia akan menerima konsekuensi salah satu di antara dua tempat, surga atau neraka. Hal seperti ini tidak terjadi pada makhluk lain seperti hewan, tumbuhan, dan makhluk anorganik atau abiotik.

Pembahasan tentang jiwa telah dilakukan oleh banyak pakar dalam berbagai bidang disiplin ilmu baik dari Barat maupun Timur. Di kalangan sufi, teolog, dan filsuf Muslim telah lahir banyak buku atau makalah tentang jiwa dan fenomenanya. Tidak ada kata sepakat menyeluruh tentangnya, meskipun sulit untuk menentang keberadaannya. Manusia diberi pengetahuan amat terbatas untuk mengetahui esensinya, sebagaimana dapat dipahami dari Surah al-Isrā'/17: 85. Namun demikian, fenomena kejiwaan penting untuk dibahas karena hal itu akan memberi pemahaman kepada manusia tentang dirinya dan agar terus berupaya mengarahkan jiwa raganya (roh dan jasad secara bersama-sama) dalam melakukan yang terbaik dalam kehidupannya. Hanya dengan itu manusia akan mencapai tingkat kesempurnaan hidup yang lazim disebut sebagai *insān kāmil*.

Unsur jasadiah dan rohaniah pada manusia merupakan dua unsur yang menyatu dalam satu sistem yang saling memengaruhi dalam kehidupan dan mewujudkan kemaslahatan. Jasad tanpa roh tidak dapat berkembang, begitu pula roh tanpa jasad tidak bermakna apa-apa. Keduanya harus dipelihara dan dijaga dengan baik agar tidak tumbuh menyimpang atau tumbuh dalam kekerdilan. Mengabaikan salah satunya akan mengakibatkan kehidupan jangka panjang menjadi timpang.

Banyak manusia lebih mengutamakan pertumbuhan fisiknya tanpa menghiraukan perkembangan rohaniahnya. Mereka lebih mengutamakan apa yang tampak jelas dan mengabaikan apa yang tidak kasat mata. Betapa banyak orang memiliki mata, telinga, hati, tetapi tidak digunakan untuk melihat, mendengar, menalar kebaikan dan tanda-tanda kebesaran Allah (al-A'rāf/7: 179). Manusia memang beraneka ragam, ada yang mampu dan mau melakukan kebaikan dengan patuh, ada yang setengah-setengah, dan ada pula yang tergolong pembangkang. Kelompok terakhir inilah yang terus melakukan penyimpangan, dosa, pengingkaran atas kebenaran ajaran agama, dan tidak sejalan dengan tujuan penciptaan manusia yang fitri.

Salah satu tujuan syariat (*maqāṣid asy-syarī'ah*) adalah menjaga jiwa (*ḥifẓ an-nafs*). Menjaga jiwa tidak hanya berarti larangan melenyapkan nyawa seseorang yang memang sangat dilarang dalam Al-Qur'an dengan ungkapan "melenyapkan jiwa seseorang laksana menghabisi seluruh umat manusia" (al-Mā'idah/5: 32), akan tetapi juga menyangkut pemeliharaan jiwa agar tetap suci dan sehat lahir batin. Jiwa yang suci dan sehat adalah jiwa yang senantiasa menerima dan

menjalankan kebaikan serta terpelihara dari berbagai jalan menuju maksiat.

Sebagai gambaran umum, tingkat kejiwaan manusia dapat dibagi menjadi tiga kelompok. *Pertama*, mereka yang memiliki jiwa kerdil dan menderita karena tak mendapatkan gizi rohaniah yang layak. Ia melazimkan diri dengan nafsu-nafsu rendah, keserakahan, kezaliman, kemunafikan, dan semua kegelapan kemusyrikan. Nafsu seperti ini dikenal dengan *nafs ammārah*, yang diambil dari Surah Yūsuf/12: 53 (*an-nafs al-ammārah bis-sū'*). *Kedua*, mereka yang memiliki jiwa bimbang, kadang berbuat baik tetapi juga kadang berbuat buruk; tidak stabil. Suatu ketika ia berbuat jahat, larut dalam kejahatan, tetapi kemudian berlinang air matanya. Manusia memang beraneka ragam. Ada yang mampu dan mau melakukan kebaikan serta menyesali kelakuan buruk yang telah dilakukannya. Kondisi seperti ini dikenal dengan *nafs lawwāmah*. Istilah ini diambil dari Surah al-Qiyāmah/75: 2 (*an-nafs al-lawwāmah*). *Ketiga*, mereka yang memiliki jiwa damai, tanpa gejolak, dan dapat mengaktualisasikan semua kebaikan yang mampu dicapainya untuk diri dan orang lain. Tidak ada lagi baginya rintangan dalam mewujudkan kemasalahan dunia dan akhirat secara optimal. Kondisi seperti ini dikenal dengan istilah *nafs muṭma'innah* (nafsu yang penuh kedamaian). Istilah ini diambil dari Surah al-Fajr/89: 27 (*an-nafs al-muṭma'innah*).

Sungguh beruntung orang yang senantiasa membesarkan jiwanya, menjaganya dari kegersangan iman, merawatnya dari penyakit-penyakit hati, dan memupuknya dengan keikhlasan dalam beramal. Hanya merekalah yang dinyatakan sebagai hamba pilihan, saling rida antara Allah dengan hamba, dan berhak menikmati semua kebaikan serta keindahan surga. Allah menyerunya, "*Wahai jiwa yang tenang! Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang rida dan diridai-Nya. Maka masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku." Wallahu a'lam biṣ-ṣawāb.* []

DAFTAR PUSTAKA

A. KITAB DAN BUKU

‘Abdul Bāqī, Muḥammad Fu’ād, *al-Lu’lu’ wa al-Marjān fī mā Ittafaq ‘Alaih asy-Syaikhān*, Beirut: Dar al-Fikr, t.th.

‘Aliy Nāyif asy-Syuhūdiy, *Iśnān wa Sab‘ūn Maqālan wa Baḥśan lil-‘Allāmah Anwār al-Jundiy*, t.tp: t.p, 2009.

A. Ates, “Ibn al-‘Arabi,” dalam *Encyclopedia of Islam (EI): New Edition*, Leiden: E.J. Brill, t.th.

A. Hasan, *al-Furqan: Tafsir Quran,* Jakarta: Universitas Al-Azhar Indonesia, 2010.

Adib, S.M., “From the Biomedical Model to the Islamic Alternative: a Brief Overview of Medical Practices in the Contemporary Arab World” dalam *Social Science and Medicine* (58): 697–702, 2004.

Al-‘Askariy, Abū Hilāl, *al-Furūq al-Lugawiyah*, Kairo: Dar al-‘Ilm wa as-Saqafah, t.th.

Al-‘Asqalāniy, Abū al-Faḍl Aḥmad bin ‘Aliy bin Ḥajar, *Fatḥ al-Bārī Syarḥ Ṣaḥīḥ al-Bukhāriy,* Beirut: Dar al-Ma‘rifah, 1379 H.

__________, *Lisān al-Mīzān*, Beirut: Mu’assasah al-‘Alami, 1390 H.

Al-Albāniy, Muḥammad Nāṣiruddīn, *as-Silsilah aṭ-Ṭā’ifah*, Riyadh: Maktabah al-Ma’arif, t.th.

Al-Alūsi, Syihābuddīn Maḥmūd bin 'Abdullāh al-Ḥusaini, *Rūḥ al-Ma'ānī fī Tafsīr Al-Qur'ān al-'Aẓīm wa as-Sab' al-Maśānī,* Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyah, 1415 H.

Al-Anbāriy, Abū Bakr Muḥammad bin al-Qāsim, *az-Zāhir fī Ma'ānī Kalimāt an-Nās*, Baghdad: Dar asy-Syu'ūn aś-Śaqāfiyah al-'Āmmah, cet. II, 1987.

Alexis, C., *Man: the Unknown,* New York: Harper & Brothers, 1939.

Alisjahbana, Sutan Takdir, *Pembimbing ke Filsafat Metafisika*, Jakarta: Dian Rakyat, 1981.

Allen, Woody, *The Mind Body Problem*: *Chapter Two*, (ebook).

Atkinson, Rita L., *et al*. *Pengantar Psikologi,* Terj. Nurdjannah Taufiq dan Rukmini Barhana, Jakarta: Erlangga, 1991.

Azra, Azyumardi, Ed., *Ensiklopedi Tasawuf*, Bandung: Angkasa, cet. I, 2008.

Al-Bagawiy, Abū Muḥammad al-Ḥusain bin Mas'ūd, *Ma'ālim at-Tanzīl*, Riyadh: Dar Taybah li an-Nasyar wa at-Tauzi', 1997.

Al-Bāqillāniy, al-Qāḍī Abū Bakr Muḥammad bin aṭ-Ṭayyib, *Tamhīd al-Awā'il wa Talkhīṣ ad-Dalā'il*, Beirut: Mu'assasah al-Kutub as-Saqafiyah, 1987.

Berger, K. S., *The Developing Person: Through Childhood and Adolescence*, New York: Worth Publisher, 2003.

Ad-Dāmigāniy, Ḥusain bin Muḥammad, *Qāmūs Al-Qur'ān,* taḥqīq: 'Abdul 'Azīz Sayyid al-Ahl, Beirut: Dar al-'Ilm li al-Malayin, 1983.

Davidoff, Linda L., Introduction to Psychology, New York: McGraw-Hill Book Company, 1987.

Departemen Agama, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Solo: Tiga Serangkai Pustaka Mandiri, 2011.

Al-Fataniy, Muhammad Thahir bin 'Aliy al-Hindiy, *Tażkirah al-Mauḍū'āt*, t.tp.: Idarah li at-Tiba'ah al-Muniriyah, 1343 H.

Al-Fayyūmiy, Aḥmad bin Muḥammad bin 'Aliy al-Muqrī, *al-Maṣābīḥ al-Munīr fī Garīb asy-Syarḥ al-Kabīr li ar-Rāfi'iy*, Beirut: al-Maktabah al-'Ilmiyah, t.th.

Āl-Gāzī, 'Abdul Qādir bin Mullā Ḥuwaisy as-Sayyid Maḥmūd, *Bayān al-Ma'ānī*, Damaskus: Matbu'ah al-Turqiy, 1382 H.

Goleman, Daniel, Kecerdasan Emosional, terj. T. Hermaya, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1997.

Ḥaqqiy, Ismā'īl bin Muṣṭafa al-Bursawiy, *Rūḥ al-Bayān*, t.tp.: Matba'ah Usmaniyah, t.th.

Harris, A.H.S. & C.E. Thoresen, *Forgiveness, Unvorgiveness, Health and Desease*, dalam Handbook of Forgiveness. pp. 321–333, 2005, diunduh pada 2014.

Hilgard, Ernest R., *et.al., Introduction to Psychology.* New York: Harcourt Blace Jovanovich, Inc., 1971.

Hoffman-Ladd, Valerie J., "Ibn al-'Arabi," dalam Esposito, John L., *Encyclopedia of Modern Islamic World,* London: Oxford University Press, 1995.

Hotema, Hilton, *Mystery of Man of The Bible,* USA: Health Research Books, 1967.

Hude, M. Darwis, *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an*. Jakarta: Erlangga, 2006.

Al-Ḥusainiy, Muḥammad bin Muḥammad 'Abdurrazzāq dkk., *Tāj al-'Arūs min Jawāhir al-Qāmūs,* t.tp.: Dar al-Hidayah, t.th.

Ibnu 'Asyur, Muḥammad Ṭāhir, *at-Taḥrīr wa at-Tanwīr,* Tunis: ad-Dar at-Tunisiyah li al-Nasyr, 1984.

Ibnu al-Aṡīr, Abū as-Sa'ādāt al-Mubārak bin Muḥammad al-Jazariy, *an-Nihāyah fī Garīb al-Hadīṡ wa al-Aṡar*, Riyadh: Dar Ibnu al-Jauziy, 1421 H.

Ibnu al-Jauziy, Jamāluddīn Abu al-Faraj 'Abdurraḥmān bin 'Aliy, *Zād al-Masīr fī 'Ilm al-Tafsīr*, Beirut: Dar al-Kitab al-'Arabiy, 1422 H.

Ibnu Baṭṭāl, Abū al-Ḥasan 'Aliy bin Khalaf bin 'Abdul-Malik al-Bakriy al-Qurṭubiy, *Syarḥ Ṣaḥīḥ al-Bukhāriy*, Riyadh: Maktabah ar-Rusyd, 2003.

Ibnu Fāris, Abū al-Ḥusain Aḥmad, *Mu'jam Maqāyīs al-Lugah*, taḥqīq: 'Abdussalām Muḥammad Hārūn, Beirut: Dar al-Fikr, 1979.

Ibnu Jinniy, Abū al-Fatḥ 'Uṡmān, *al-Khaṣā'iṣ*, Beirut: 'Alam al-Kitab, t.th.

Ibnu Kaṡīr, Abū al-Fidā' Ismā'īl bin 'Amr al-Qurasyi ad-Dimasyqiy, *Tafsīr al-Qur'ān al-'Aẓīm*, Beirut: Dar al-Fikr, 1999.

__________, *Kisah Para Nabi,* Jakarta: Pustaka Azzam, 2008.

Ibnu Manẓūr, Muḥammad bin Mukrim al-Ifrīqiy, *Lisān al-'Arab*, Beirut: Dar Sadir, 1414 H.

Ibnu Maskawaih, *al-Fauz al-Aṣgar,* taḥqīq: Ṣāliḥ 'Aẓīmah, Damaskus: al-Dar al-'Arabiyah li al-Kutub, 1987.

Ibnu Sīnā, *an-Najāh*, dalam Fakhri, Majid, *Sejarah Filsafat Islam*, Jakarta: Pustaka Jaya, t.th.

Al-Jaṣṣāṣ, Abū Bakr Aḥmad bin 'Aliy ar-Rāziy, *Aḥkām Al-Qur'ān*, Beirut: Dar Ihya' at-Turas al-'Arabiy, 1405 H.

Al-Jayāniy, Muḥammad bin 'Abdullāh bin Mālik aṭ-Ṭā'iy, *Ikmāl al-A'lām bi Taṡlīṡ*

al-Kalām, Mekah: Jami'ha Umm al-Qura, 1984.

Al-Jazā'iriy, Jābir bin Mūsā bin 'Abdul Qadīr, *Aisar at-Tafāsīr li Kalam al-'Aliy al-Kabīr*, Madinah: Maktabah al-'Ulum wa al-Hikam, 2003.

Jung, John, *Understanding Human Motivation: A Cognitive Approach*, New York: Macmillan Publishing Co., Inc., 1978.

Kartono, Kartini, *Psikologi Abnormal dan Abnormalitas Seksual*, Bandung: Masdar Maju, Bandung, 2009.

Al-Khafājiy, Syihābuddīn Aḥmad bin Muḥammad bin 'Umar, *Ḥāsyiyah asy-Syihāb 'alā at-Tafsīr al-Baiḍāwiy*, Beirut: Dar Sadir, t.th.

Kulczar, A., *Forgiveness and Mental Health*, Studio Universitatis Babes-Bolyai, Theologia Catholica Latina LI, 1, 2006, diunduh pada 2014 dalam bentuk pdf.

Lawler, KA, JA Younger, RL Piferi, RL Jobe, KA Edmondson, & WH Jones, "The Unique Effects of Forgiveness on Health: An Exploration of Pathways" dalam *Journal of Behavioral Medicine* 28 (2): 157–167, diunduh pada 2014 dalam bentuk pdf.

Lazarus, R. S., "Cognition and Motivation in Education" dalam jurnal *American Psyhcologist*, 46: 352–367, 1991.

Look, Brandon, "On Monadic Domination in Leibniz's Metaphysics", dalam *British Journal of History and Philosophy,* No. 10 (3), 2002.

Al-Manāwiy, Muḥammad 'Abdurra'ūf, *at-Ta'ārīf*, Beirut: Dar al-Fikr al-Mu'asir, 1410 H.

Al-Marāgiy, Aḥmad Muṣṭafā, *Tafsīr al-Marāgiy*, Kairo: Mustafa al-Babiy al-Halabiy, 1974.

Miller, Patricia H., *Theories of Developmental Psycology*, New York: W.H. Freeman and Company, ed. III, 1983.

Mulla Shadra, *Kearifan Puncak*, (*al-Ḥikmah al-'Arsyiyah*), terj. Dimitri Mahayana, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, cet. XXI, 2001.

Al-Mursiy, Abū al-Ḥasan 'Aliy bin Ismā'īl bin Sayyidih, *al-Muḥkam wa al-Muḥīṭ al-A'ẓam*, Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyah, 2000.

Al-Muṭarriziy, Abū al-Fatḥ Nāṣiruddīn, *al-Mugrib fī Tartīb al-Mu'rib*, Aleppo: Maktabah Usamah bin Zaid, 1979.

Najati, Muhammad Usman, *Jiwa dalam Pandangan Filsuf Muslim*, Bandung: Pustaka Hidayah, 2002.

Nasution, Harun, *Kontekstualisasi Doktrin Islam dalam Sejarah*, Jakarta:

Paramadina, cet. I, 1994.

_________, *Pembaharuan dalam Islam: Sejarah Pemikiran dan Gerakan* (Jakarta: Bulan Bintang, 1996).

Page, James D., *Abnormal Psychology: Clinical Approach to Psychological Deviants*, New Delhi: Tata McGraw-Hill Publishing Company Ltd, 1978.

Pettitt, G.A., *Forgiveness and Health*, 2001, Diunduh pada 2014 dalam bentuk pdf.

Peyton, Harry A., *The Mysterious Spirit and Soul of ManImmediately after Death?,* (ebook).

Pu'ad, Dede, *Ilmu Pendidikan Islam* (*Sari Kuliah*), Garut: STAI Musaddadiyah, 2006.

Al-Qaṭṭān, Ibrāhīm, *Taisīr at-Tafsīr,* t.tp.: t.p., t.th.

Al-Qurṭubiy, Muḥammad bin Aḥmad bin Abī Bakr, *al-Jāmi' li-Aḥkām al-Qur'ān*, taḥqīq: Hisyām Sāmir al-Bukhāriy, Riyad: Dar 'Alam al-Kitab, 2003.

Aṭ-Ṭabariy, Muḥammad bin Jarīr, *Jāmi' al-Bayān fī Ta'wīl Al-Qur'ān,* Beirut: Mu'assasah ar-Risalah, 2000.

Quṭb, Sayyid, *Fī Ẓilāl Al-Qur'ān*, Kairo: Dar asy-Syuruq, t.th.

Ar-Rāgib, Abū al-Qāsim al-Ḥusain bin Muḥammad al-Aṣfahāniy, *Mufradāt Garīb al-Qur'ān*, Beirut: Dar Ma'rifah, t.th.

___________, *Mu'jam Mufradāt Alfāẓ Al-Qur'ān,* Beirut: Dar al-Fikr, t.th.

Ar-Rāzī, Fakhruddīn bin 'Amr at-Tamīmiy, *Mafātīḥ al-Gaib*, Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyah, 2000.

Riḍā, Muḥammad Rasyīd, *Tafsīr al-Manār*, Kairo: al-Hai'ah al-Misriyah al-'Ammah li al-Kitab, 1990.

Roberts, SM and Price, BJ., *Medicinal Chemistry, the Role of Organic Chemistry in Drug Research*, London-Toronto: Academic Press, 1985.

Roeckelein, Jon E., *Kamus Psikologi: Teori, Hukum, dan Konsep,* terj. Intan Irawati, Jakarta: Kencana, 2013.

As-Sa'diy, 'Abdurraḥmān bin Nāṣir, *Taisīr al-Karīm ar-Raḥmān fī Tafsīr Kalām al-Mannān,* t.tp.: Mu'assasah ar-Risalah, 1420 H.

Sarwono, Sarlito Wirawan, *Pengantar Umum Psikologi,* Jakarta: Bulan Bintang, 1991.

Shihab, M. Quraisy, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, Jakarta: Lentera Hati, 2002.

Soekanto, Soerjono, *Teori Sosiologi tentang Perubahan Sosial*, Jakarta: Ghalia Indonesia, 1983.

Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2008.

Suzuki, Fumita, "The Cogito Proposition of Descartes and Characteristics of His Ego Theory", dalam *Bulletin of Aichi Univ. of Education*, No. 61, Maret 2012.

Syaikh, M. Sa'id, *A Dictionary of Moslem Philosophy*, terj. Machsun Husein, Jakarta: Rajawali Press, cet. I, 1991.

Āl Syaikh, Ṣāliḥ bin 'Abdul 'Azīz, *at-Tamhīd li Syarḥ Kitāb at-Tauḥīd*, Beirut: Dar at-Tauhid, 1424 H.

The New Encyclopaedia Britannica, Macropaedia, 2005.

Timothy II, *Body, Soul, Spirit: A Study guide for Leaders in the Body of Christ*, t.tp.: Timothy II, 1999.

Al-'Uṡaimīn, Muḥammad bin Ṣāliḥ bin Muḥammad, *Tafsīr al-Fātiḥah wa al-Baqarah,* Saudi Arabia: Dar Ibn al-Jauzi, 1423 H.

Wade, N.G., "Introduction to the Special Issue on Forgiveness in Therapy" dalam *Journal of Mental Health Counseling,* 32 (1): 1–4, 2010, diunduh pada 2014 dalam bentuk pdf.

Wozniak, Robert H., *Mind and Body: René Descartes to William James*, Washington: American Psychological Association, 1992.

Young, Douglas Justin, "Soul as Structure: Plato and Aristotle on the Harmonia Theory", Disertasi pada Fakultas Filsafat Cornell University, AS, 2007.

Az-Zamakhsyariy, Abū al-Qāsim bin 'Umar, *al-Kasysyāf*, Beirut: Dar al-Fikr, t.th.

Az-Zuḥailiy, Wahbah bin Muṣṭafā, *at-Tafsīr al-Munīr fī al-'Aqīdah wa asy-Syarī'ah wa al-Manhaj*, Damaskus: Dar al-Fikr al-Mu'asir, 1418 H.

B. WEBSITE

Anonim, "*Are Spiritual Encounters All in Your Head*", dalam http://www.npr.org, diunduh pada 2013.

__________, "Can people be possessed by evil spirits?" dalam http://www.theguardian.com/science/2005, diunduh pada 2013.

__________, "*Fenomena Kesurupan (Kerasukan): Psikis atau Mistis?*" dalam http://anehdidunia.com/2012/05/fenomena-kesurupan-kerasukan-psikis.html, diunduh pada 2013.

__________, “*Kesurupan dalam Perspektif Psikologi*”, dalam http://aswendo2-dwitantyanov.wordpress.com/2011/01/21/kesurupan-dalam-perspektif-psikologi/, diunduh pada 2013.

__________, “*Kesurupan: Psikologi atau Metafisika?*” dalam http://indopoints.wordpress.com/2011/08/11/kesurupan-psikologi-atau-metafisika, diunduh pada 2012.

Hagerty, B.B., “*Are Spirit Encounter are in Your Head?*” dalam http://www.npr.org/templates.

__________, “*Can Positive Though Help Heal Another Person?*” dalam http://www.npr.org.

__________, “*The God Chemical: Brain Chemistry and Mysticism*”, dalam http://www.npr.org, diunduh pada 2014.

lovehellokitty4ever-health.blogspot.com/2012/12/gangguan-psikosomatis-psychosomatic.html

personal.ftsl.itb.ac.id/amrinsyah/fiels/2008/08/etd_2.pdf.

A

B

N

O

P

Q

R

S

T

W

Y

Z

[]